

4月 学校給食献立予定表

Bコース

仁手小・旭小・西小・賀美小・七本木小
長幡小・神保原小・上里東小学校

日・曜日	飲料	料理名	体をつくる	エネルギーになる	体の調子を整える	1人分 [kcal]	蛋白質 [g]
12水	牛乳	ごはん もやしとにらのみそ汁 さわらの春色焼き 筑前煮	牛乳 生揚げ さわらの紅葉焼き 鶏肉 みそ	ごはん 油 三温糖 さといも	人参 もやし ねぎ ごぼう いんげん たけのこ にら 干しいたけ こんにゃく	622	31.1
13木	牛乳	茶飯 すまし汁 メンチカツ たけのこごはんの具	牛乳 かまぼこ わかめ メンチカツ 鶏肉 油揚げ	茶飯 油 三温糖	人参 えのき ほうれん草 干しいたけ たけのこ グリーンピース	670	26.4
14金	牛乳	ごはん キャベツのみそ汁 もうかのカレー竜田 きゅうりサラダ カットオレンジ	牛乳 あさり 油揚げ わかめ みそ もうかのカレー竜田	ごはん 油 ナムルド レッツク	人参 キャベツ きゅうり ほうれん草 こんにゃく ブロッコリー オレンジ	602	26.9
17月	牛乳	フラワーロール イタリアンスープ ローストチキン ペペロンチーノ	牛乳 鶏肉 ベーコン	フラワーロール 三温糖 オリーブ油 スパゲッティ	玉ねぎ 人参 コーン トマト ほうれん草 にんにく セロリ 小松菜 エリンギ	666	30.9
18火	牛乳	ごはん 小松菜のみそ汁 鮭の塩焼き じゃがいもの磯煮	牛乳 油揚げ みそ 鮭 豚肉 ひじき 豆腐 さつま揚げ	ごはん 油 三温糖 じゃがいも	人参 しめじ 小松菜 玉ねぎ こんにゃく いんげん	564	26.4
19水	牛乳	フラワーロール ABCスープ ウインナーのトマトソース② 花野菜サラダ	牛乳 ベーコン ウインナー	フラワーロール じゃがいも マカロニ オリーブ油 三温糖 例リアド レッツク	玉ねぎ 人参 キャベツ にんにく トマト パセリ ブロッコリー カリフラワー	600	27.3
20木	牛乳	ごはん 若竹汁 野菜コロッケ 彩り豚丼の具	牛乳 かまぼこ わかめ 豚肉	ごはん 油 三温糖 野菜コロッケ	人参 たけのこ しょうが 玉ねぎ ごぼう しらたき グリーンピース	660	29.3



給食だより

ご入学・ご進級
おめでとうございます



4月の給食は12日(水)から、小学校1年生は17日(月)から始まります。子供たちの心と体の健康を願い、「安全安心・おいしい・楽しい給食」を届けます。毎月の給食だよりでは、給食や食に関する情報を掲載します。お子さんと一緒にご覧いただき、ご家庭でも食について話題にしてみてください。

本庄上里学校給食センターの給食を紹介します！

デザート

果物やヨーグルト、ゼリーなどのデザートがつく日もあります。

牛乳

毎日、牛乳(200mL)が出ます。成長期の児童に必要な、カルシウムやたんぱく質を多く含んでいます。

主食

ごはん(週3回): 児玉都市産のお米を使用しています。わかめごはんや茶飯などの味つきごはんもあります。
パン(週1回): パン工場で作られたものが学校に直送されます。
麺(週1回): 中華麺と地粉うどんがあります。給食センターで作ったつけ汁に自分でつけて食べます。麺工場で作られたものが学校に直送されます。

副食

汁物(みそ汁、スープ、カレーやシチューなど)、主菜(揚げ物、焼き物、蒸し物)、副菜(サラダ、炒め物、煮物)です。旬の食材、地場産物を取り入れ、手作りを心掛けています。行事食、郷土料理、各国料理も取り入れています。



はしとスプーンは、毎日持ち帰り、きれいに洗って持ってきてきましょう。

本庄地域、上里町の小中学校18校を3コースに分けて献立を作成しています。

4月 学校給食献立予定表

Bコース

(仁手小・旭小・西小・賀美小・七本木小
長幡小・神保原小・上里東小学校)

日・曜日	飲料	料理名	体をつくる	エネルギーになる	体の調子を整える	エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]
21金	牛乳	もち麦ごはん ポークカレー チキンナゲット② グリーンサラダ	牛乳 豚肉 チキンナゲット	もち麦ごはん 油 じゃがいも ルソド レッヅク	しょうが 玉ねぎ 人参 にんにく キャベツ ほうれん草 きゅうり りんご	709	28.3
24月	牛乳	ごまみそラーメン 春巻き ごぼうとツナのサラダ	牛乳 豚肉 みそ 春巻き ツナ	中華麺 ごま ごま油 油 玉ねぎド レッヅク	しょうが にんにく 人参 もやし コーン ねぎ たら ごぼう キャベツ	710	29.9
25火	牛乳	ごはん けんちん汁 さばのねぎみそ焼き 生揚げの五目煮	牛乳 豆腐 油揚げ さば みそ 豚肉 生揚げ	ごはん 油 さといも 三温糖 片栗粉	人参 ごぼう 大根 玉ねぎ 干しいたけ しょうが ねぎ たけのこ キャベツ	673	33.4
26水	牛乳	フラワーロール 玉ねぎ黄金スープ ハンバーグデミソース キャベツと人参のサラダ	牛乳 ベーコン ハンバーグ	フラワーロール オリーブ油 三温糖 香味塩ド レッヅク	玉ねぎ ねぎ コーン 人参 パセリ セロリ キャベツ	612	26.7
27木	牛乳	わかめごはん あさりと生揚げのみそ汁 鶏肉の唐揚げ 水菜ともやしのサラダ	牛乳 わかめ あさり 生揚げ みそ 鶏肉	ごはん 片栗粉 油 中華ド レッヅク	人参 えのき 小松菜 しょうが 水菜 もやし	660	30.4
28金	牛乳	ごはん 五目スープ にんじんしゅうまい② ビビンバの具	牛乳 豆腐 豚肉 にんじんしゅうまい	ごはん ごま油 三温糖 ごま	人参 干しいたけ たけのこ チンゲンサイ しょうが にんにく ぜんまい 白菜キムチ ほうれん草 もやし	601	26.6
材料入荷による多少の変更はご了承ください。 1年生は、4/17(月)から給食開始です。				給食回数 13回 給食回数 10回	平均摂取量	644	29.0
				太字: 本庄または上里産です	摂取基準	650	21g~ 32.5g

多言語に対応した献立表を
デジタルブックで配信中!!

ブラウザでもアプリでも、スマホやタブレットで読める
 文字サイズを調整できる 動画や写真も楽しめる
 10言語で読める・聞ける (音声読み上げ対応※)

無料 FREE APP

【対応言語】
 日本語、英語、中国語 (簡体字・繁体字)
 韓国語、タイ語、ポルトガル語 (ブラジル)
 スペイン語、インドネシア語、ベトナム語
 ※ベトナム語は音声読み上げに対応していません。

※ブラウザ版は音声読み上げには対応していません。音声読み上げには、無料アプリ「カタボケ」のインストールが必要です。

アプリのインストール

ブラウザ版



▲ iOS

▲ Android

本庄上里学校給食センター

「令和5年度アレルギー対応給食協議会」の委員募集

給食センターでは、「アレルギー対応給食協議会」を設置し、学校給食における食物アレルギーの対応について協議しています。
つきましては、下記のとおり募集します。

- 1.対象 食物アレルギーのある児童生徒の保護者
- 2.募集人数 2人(本庄市1人・上里町1人)
- 3.開催回数 年3回程度(平日、日中の会議です)
会議に出席した時は、規定により報酬をお支払いします。
- 4.応募方法 応募用紙に応募理由を記入の上、給食センターに提出してください。
※応募用紙は給食センターにあります。
- 5.締切日 令和5年4月24日(月)
- 6.選考方法 給食センター事務局にて書類選考を行います。

栄養相談日

日時: 4月19日(水) 午後1:30~4:00

場所: 本庄上里学校給食センター ☎0495(24)2621



給食センターの情報
発信してます!!

Twitter

おすすめ
給食レシピ



はにぼん&こむぎっち