

5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 (赤)	エネルギーになる (黄)	体の調子を整える (緑)	1人分 [kcal]	蛋白質 [g]
1 木	牛乳	ごはん オフクロ汁 かつおフライ(ソース) わかめと小松菜のサラダ	牛乳 豆腐 みそ かつおフライ わかめ	ごはん 油 玉ねぎドレッシング	人参 ねぎ なめこ コーン もやし 小松菜	594	23.4
2 金	牛乳	ごはん かき玉汁 鶏肉のレモン煮 こんにゃくサラダ	牛乳 豆腐 卵 鶏肉	ごはん 片栗粉 油 三温糖 塩ドレッシング	人参 玉ねぎ えのき レモン キャベツ こんにゃく	650	25.5
7 水	牛乳	フラワーロール コーンスープ ハンバーグトマトソース 花野菜サラダ	牛乳 ハンバーグ	フラワーロール 油 三温糖 イタリアドレッシング	玉ねぎ コーン にんにく トマト パセリ ブロッコリー カリフラワー	635	24.0
8 木	牛乳	ごはん わかめスープ たこメンチ 生揚げのチリソース	牛乳 鶏肉 わかめ たこメンチ 生揚げ	ごはん 油 三温糖 ごま油 片栗粉	人参 コーン ねぎ しめじ しょうが にんにく	630	25.0
9 金	牛乳	ごはん 豚汁 鮭フライ(ソース) ひじきの彩り炒め	牛乳 豚肉 油揚げ みそ 鮭フライ ひじき さつま揚げ	ごはん 油 里芋 三温糖	人参 ごぼう こんにゃく 大根 干しいたけ しらたき 枝豆	643	25.1
12 月	牛乳	山菜おろしうどん 抹茶チーズパンケーキ コーンサラダ	牛乳 豚肉 油揚げ チーズ	地粉うどん ホットケーキミックス 塩ドレッシング	人参 山菜水煮 まいたけ 大根 ねぎ キャベツ コーン	582	22.4
13 火	ジュリア	ごはん すまし汁 さばの塩焼き 肉じゃが	ジュリアプレーン かまぼこ わかめ さば 豚肉 さつま揚げ	ごはん 油 じゃがいも 三温糖	人参 えのき ほうれん草 玉ねぎ こんにゃく いんげん	590	28.1
14 水	牛乳	黒パン おっきりこみ ちくわの磯辺揚げ まめまめサラダ	牛乳 鶏肉 油揚げ みそ 焼ちくわ 青のり 大豆 レッドキドニー	黒パン 里芋 ほうとう 薄力粉 片栗粉 油 玉ねぎドレッシング	人参 干しいたけ 大根 ねぎ 枝豆 キャベツ	610	23.7
15 木	牛乳	ごはん 豆腐のみそ汁 鶏肉の照り焼き 切干大根の炒め煮	牛乳 豆腐 油揚げ わかめ みそ 鶏肉 あさり	ごはん 油 三温糖	人参 小松菜 しょうが 切干大根	651	28.1
16 金	牛乳	もち麦ごはん ポークカレー かりかり大豆 グリーンサラダ	牛乳 豚肉 チーズ 大豆 揚げちりめん	もち麦ごはん 油 じゃがいも 三温糖 玉ねぎドレッシング	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 りんご キャベツ ほうれん草 きゅうり	696	25.2

5月 食育だより

たくさんの1年生が小学校の給食を楽しみにしていたようです。給食当番の仕事覚えながら、準備や片づけを一生懸命協力して行っています。「おいしかった！明日も楽しみ！」と笑顔いっぱい話してくれました。

小学校1年生の給食が始まりました！

楽しい給食の時間にしましょう！

本庄西小学校
1年生の給食の時間の様子



- ◆給食の前に石けんで手を洗い、身支度を整えましょう
- ◆感謝の気持ちを込めて食事のあいさつをしましょう
- ◆良い姿勢で、よくかんで食べましょう
- ◆マナーを守ってみんなと楽しく食べましょう
- ◆苦手な食べ物にも挑戦しましょう
- ◆準備や後片付けは協力して行いましょう

日本味めぐり ～給食で日本全国の味の旅に出よう～

日本では、地域の産物を活用しながら風土に合った郷土料理が受け継がれてきました。給食で全国の郷土料理を味わうことで、歴史や文化を知り、日本の伝統的な食文化への理解を深めてもらいたいと思います。今月は群馬県の郷土料理「おっきりこみ」を提供します。



小麦で作った幅広麺を野菜やきのこなどと一緒に煮込む料理。麺を麵棒などに巻いて包丁で切り込みを入れることから「おっきりこみ」という名前が付いたと言われています。



5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 (赤)	エネルギーになる (黄)	体の調子を整える (緑)	1食分 [kcal]	蛋白質 [g]
19月	牛乳	あさり塩ラーメン 春巻き カラフルサラダ	牛乳 なんと あさり 春巻き	中華麺 油 中華ドレッシング	しょうが にんにく もやし ねぎ キャベツ ほうれん草 人参 赤パプリカ 黄パプリカ	587	19.6
20火	牛乳	ごはん 野菜椀 厚焼き玉子 豚丼の具	牛乳 油揚げ みそ 厚焼き玉子 豚肉	ごはん 油 三温糖	人参 大根 ごぼう ねぎ こんにやく しょうが 玉ねぎ しらたき グリーンピース	627	27.1
21水	牛乳	さばサンド <small>トルコの献立</small> ・子供パン ・さばの竜田揚げマリネ風 ・サンドサラダ マンタルチョルバス ヨーグルト	牛乳 さば竜田 ヨーグルト	子供パン 油 じゃがいも 三温糖 フルクトレッシング	玉ねぎ マッシュルーム パセリ レモン キャベツ 人参	649	27.4
22木	牛乳	わかめごはん 大根と生揚げのみそ汁 鶏肉の唐揚げ きゅうりサラダ	牛乳 生揚げ みそ 鶏肉 わかめ	ごはん 片栗粉 油 柑橘ドレッシング	人参 大根 ねぎ ほうれん草 しょうが こんにやく ブロッコリー きゅうり	642	24.3
23金	牛乳	ごはん 春雨スープ えびしゅうまい② プルコギ	牛乳 豆腐 豚肉 えびしゅうまい	ごはん 春雨 油 三温糖 ごま油 ごま	人参 玉ねぎ コーン 小松菜 にんにく もやし キャベツ にら	597	21.6
26月	牛乳	肉うどん チーズはんぺんフライ 海藻サラダ コーヒー牛乳の素	牛乳 豚肉 なんと チーズ はんぺんフライ 海藻ミックス	地粉うどん 油 塩ドレッシング シメジコーヒ	しょうが 人参 maidake ねぎ ほうれん草 コーン こんにやく キャベツ	626	24.0
27火	牛乳	ごはん マンドゥスープ ヤンニョムチキン 三色ナムル	牛乳 ぎょうざ 鶏肉 みそ	ごはん 片栗粉 油 三温糖 ナムドレッシング	人参 ねぎ にんにく チンゲンサイ しょうが 小松菜 もやし	711	25.8
28水	牛乳	バターロール フィッシュボールスープ サーモンのバジル焼き チキンピーンズ	牛乳 フィッシュボール 鮭 鶏肉 大豆	バターロール オリーブ油 油	玉ねぎ 人参 キャベツ 小松菜 トマト パセリ	543	29.6
29木	牛乳	ごはん <small>エコの日</small> 地場産玉ねぎのみそ汁 野菜コロッケ ソイ丼の具	牛乳 油揚げ わかめ みそ 大豆 無塩せきベーコン 豚肉 鶏レバー	ごはん 野菜コロッケ 油 三温糖	玉ねぎ 人参 にら	694	24.6
30金	牛乳	ごはん 切干大根のスープ あじフライ(ソース) 春雨サラダ	牛乳 豚肉 あじフライ	ごはん 油 春雨 中華ドレッシング	切干大根 人参 コーン もやし 小松菜 キャベツ きゅうり	579	22.0

材料入荷による多少の変更はご了承ください。

給食回数 20回

太字: 本庄または上里産です



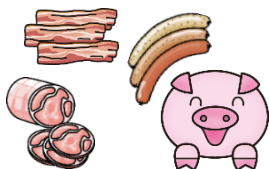
正しく知ろう! 「食」の安全

“無塩せき” ってなあに?

ハムやベーコン、ウインナーなどの食肉製品は、製造工程の違いにより「塩せき」「無塩せき」に分けられます。発色剤を使って漬けたものを「塩せき」、発色剤を使わずに作ったものを「無塩せき」と呼びます。発色剤として、亜硝酸ナトリウム、硝酸カリウム、硝酸ナトリウムが使われます。

給食では、発色剤やその他の添加物を使用していない「無塩せき」のハム・ベーコン・ウインナーを使用しています。

給食で使用するベーコンの原材料:
豚肉(国産)、食塩、砂糖、香辛料



本庄上里学校給食センターでは、安心・安全な給食作りを心がけています。



給食センターの情報発信中!!



おすすめ
給食レシピ

X

栄養相談日

日時: 5月21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

はにほん こむぎっち

