

平成23年

本庄上里学校給食センター

4月（前半）学校給食献立予定表

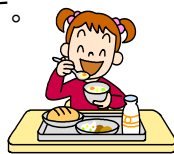
中
コース

（上北中・東中・南中
上中・西中学校）

日	曜日	献立名		食品の働き			摂取量	
				血や肉、骨などをつくるもの(あか)	エネルギーになるもの(きいろ)	体の調子をととのえるもの(みどり)	エネルギー kcal	たんぱく質 g
12	火	ご飯	牛乳	あさりのみそ汁 鰯の西京焼き 五目煮豆	牛乳 あさり 油揚げ わかめ みそ 鰯の西京漬け 鶏肉 大豆	ご飯 油 さとう	にんじん キャベツ ごぼう こんにゃく	790 36.7
13	水	コッペパン いちごジャム	牛乳	ベーコンとトマトのスープ いかフライ（ソース） 河内挽柑 1/8	牛乳 ベーコン いか	コッペパン 薄力粉 パン粉 油 いちごジャム	玉ねぎ にんじん コーン キャベツ トマト パセリ 河内挽柑	871 33.1
14	木	ご飯 ふりかけ	牛乳	野菜味噌 鶏肉の照り焼き こんにゃくのピリ辛炒め	牛乳 油揚げ みそ 鶏肉 さつま揚げ かつおぶし ふりかけ	ご飯 ごま油 さとう	にんじん だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく しょうが	811 34.9
15	金	バターロールコッペ	牛乳	ブルーベリージャム アーモンドカル ヨークヨーグルト	計画停電が予定されているため、簡易な給食になります。			
18	月	ご飯	牛乳	にらともやしのみそ汁 鮭フライ（ソース） ひじきのいり煮	牛乳 みそ 生揚げ 鮭フライ ベーコン ほしひじき 大豆	ご飯 油 さとう	にんじん もやし ねぎ にら しらす	861 37.5
19	火	わかめご飯	牛乳	春キャベツスープ ハンバーグデミグラスソースかけ ミニトマト② いちごゼリー	牛乳 ほたて ハンバーグ	わかめご飯 オリーブ油 さとう ゼリー	にんじん 玉ねぎ コーン キャベツ セロリー ミニトマト	864 32.1
20	水	食パン	牛乳	チルドチョコ パリッシュ りんごヨーグルト	計画停電が予定されているため、簡易な給食になります。			

4月給食だより

ご入学、ご進級おめでとうございます。
元気いっぱい1年生を迎え
新年度が始まりました。
学校給食は、栄養バランスの
とれた食事を友だちや先生たち
と一緒に食べることで、
好ましい人間関係を育てること、正しい食事の
あり方、また食文化や自然の恵みや働く人への
感謝の気持ちを育むことを目標にしています。



給食センターからのお知らせ

本庄上里学校給食センターでは平成23年度の学校給食実施計画を下記のように決定しましたのでお知らせします。

◎ 給食費について

平成23年度の給食費は昨年度と同じ金額です。

小学校 月額：3,800円

中学校 月額：4,700円

※ 給食費は、年間給食実施回数、小・中学校186回を基本とした、年間の食材費をもとに、月額で徴収させていただきます。（8月を除く11ヶ月となります。）

※ 給食費は、すべて食材の購入費に充てられます。なお、給食費の未納は、不公平が生じますとともに、学校給食の円滑な運営に支障をきたしますので、期限内のお支払いをお願いいたします。



計画停電による学校給食への影響

— 簡易な給食となる日があります。 —

東北太平洋沖地震により、今年の3月14日（月）から実施されている計画停電のため、学校給食にも大きな影響が生じています。

計画停電が午前中に予定されている場合は、センターでの調理ができません。このため4月の給食で献立表に色がついている日は、主食（ごはん・パン）を中心とした簡易な給食の提供とさせていただきます。（給食センターは第5グループBの区域です。）

給食センターでは1日に約8500食というたくさんの調理をしています。大量調理なので、食材の発注や発注の取消しに日数がかかり、現在の計画停電に即時に対応できません。ご迷惑をおかけしますが、ご理解をお願いいたします。

なお、計画停電の実施方法が変更され、停電の中止が一定の期間以上前にわかる等、対応が可能となれば、通常の給食に変更することもあります。

◎ 平成23年度の重点施策

特に平成23年度は以下の施策に重点をおきます。

(1) 衛生管理マニュアルに基づく衛生管理の徹底

(2) 給食献立の充実

(3) アレルギー対応給食の本格実施

(4) 情報発信の充実

(5) 環境配慮型の給食センターの運営の推進

※ 献立の充実につきましては、4月から食缶の種類を増やして主食と「1汁2菜」を基本とした給食を提供します。

※ 情報発信の充実として、ホームページをリニューアルいたします。4月中には新たなホームページがご覧いただけると思います。

※ これ以外にも様々な取り組みをして参ります。是非、ご意見をお寄せ下さい。



➡ 4月（後半）献立は裏面へ

4月（後半）学校給食献立予定表 中コース 上北中・東中・南中 上中・西中学校

日	曜日	献立名		食品の働き			摂取量	
				血や肉、骨などをつくるもの(あか)	エネルギーになるもの(きいろ)	体の調子をととのえるもの(みどり)	エネルギー kcal	たんぱく質 g
21	木	茶飯	牛乳 一口さんま バナナ	計画停電が予定されているため、簡易な給食になります。				
22	金	はちみつパン マーガリン	牛乳 イタリアンスープ チーズはんぺんフライ 河内晩柑1/8	牛乳 ベーコン チーズはんぺんフライ	はちみつパン 油 マーガリン	玉ねぎ にんにく キャベツ コーン トマト ほうれんそう パセリ 河内晩柑	882	27.5
25	月	発芽玄米ご飯	牛乳 のりの佃煮 いわしの佃煮 カットパイ	計画停電が予定されているため、簡易な給食になります。				
26	火	ご飯	牛乳 野菜ふりかけ 焼きえび 笹だんご	計画停電が予定されているため、簡易な給食になります。				
27	水	ホット中華麺	牛乳 しょうゆラーメンの汁 焼きキョーザ② 青菜のソテー グレープゼリー	牛乳 豚肉 キョーザ ちりめんじゃこ	ホット中華麺 油 ごま油 グレープゼリー	しょうが にんにく にんじん もやし ねぎ たけのこ いら コーン キャベツ こまつな	787	34.1
28	木	麦ご飯	牛乳 ポークカレー きびなごまフライ③ フルーツヨーグルトあえ	牛乳 豚肉 きびなごまフライ ヨーグルト	麦ご飯 油 薄力粉 じゃがいも	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん アップルソース みかん もも パイン	965	31.1
材料入荷による多少の変更はご了承ください 給食回数 13回							平均摂取量	869 34.3
							摂取基準値	850 28.0

♪「春キャベツ」の季節です♪



キャベツは、1年を通して出回っていますが、春に出回るものを『春キャベツ』または『新キャベツ』といいます。春キャベツは、まきがゆるく、葉はみずみずしくてやわらかく、丸い形をしています。歯ごたえがあり、サラダにして食べるとおいしいです。

【キャベツの栄養】

キャベツには胃腸の調子を整えるビタミンUというビタミンと、同じような物質が含まれています。これはキャベツから発見されたため「キャベジン」ともよばれます。ビタミンUは水に溶けやすく、上手にとるにはスープなど汁ごと食べられる料理が適します。また、ビタミンCやカルシウム、葉の緑の部分にはカロテンも多く含まれています。

給食ではベーコンとトマトのスープや春キャベツスープ、青菜のソテーなどに登場します。

「給食」を話題にしましょう！



まず、毎月の献立表に目を通してください。そして、子どもたちに学校で何を食べたのか、聞いて下さい。給食で何を食べているか知ることは、家庭の献立と重ならない様にするためだけではなく、家族同士の会話の糸口にもなります。そうした会話から子ども達が食べ物に関心を持ち、日々の食事が健康な体を育むことを理解する契機にもなります。ぜひ「給食」を話題にしてください。



栄養相談日
1 日時 4月26日（火） 午後1:30～4:00
2 場所 本庄上里学校給食センター
食物アレルギー等でご相談のある方はお気軽にお越し下さい。

給食おすすめレシピ紹介 11-No1

豚肉のマスタード焼き（4人分）

<材料>

豚ロース切り身 4枚
1枚(50～60g)
A { 清酒 大2/3
しょうゆ 大1/2
オイスターソース 大1
ごま油 小1/2
粒マスタード 適量
こしょう 少々

<作り方>

- ① Aの調味料を合わせておく。
- ② 豚ロース切り身をAで下味をつける。(30分位)
- ③ フライパンやオーブンで焼く。



※鶏肉でもおいしいですよ！

◎ 給食センターでは、より多くの方にセンターを理解していただくため、施設の見学や試食会を付けています。PTA活動等でご利用ください。なお、ご利用は団体が原則となります。詳細は給食センターにお問合わせください。

今年度も、安全でおいしい給食を提供するよう職員一同頑張ります。よろしくお願いいたします。

給食センター ☎ 24-2621