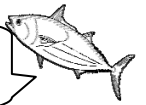


日	曜日	献立名		食品の働き			摂取量		
				血や肉、骨などをつくるもの(あか)	エネルギーになるもの(きいろ)	体の調子をととのえるもの(みどり)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
2	月	ご飯	牛乳	若竹汁 チキンカツ(ソース) 三色きんぴら	牛乳 糸かまぼこ 生揚げ わかめ 鶏肉	白飯 小麦粉 パン粉 油 砂糖	人参 たけのこ ごぼう しらたき	895	34.7
6	金	バターロール	牛乳	パンプキンシチュー 焼きウインナー② わかめサラダ	牛乳 鶏肉 ウインナー わかめ	バターロール オリーブ油 和風ドレッシング	玉ねぎ 人参 かぼちゃ コーン キャベツ	959	35.6
9	月	ご飯	牛乳	あさりの味噌汁 キャベツメンチ(ソース) ミニトマト② はちみつレモンゼリー	牛乳 油揚げ あさり 味噌 にぼし キャベツメンチ	白飯 油 はちみつレモンゼリー	人参 大根 ほうれん草 ミニトマト	907	30.6
10	火	ご飯	牛乳	すまし汁 筑前煮 さばの塩焼き	牛乳 はんぺん 鶏肉 さば	白飯 油 さといも 砂糖	人参 ねぎ ほうれん草 ごぼう こんにゃく たけのこ 干しいたけ いんげん	875	39.9
11	水	ホット中華麺	牛乳	ごま味噌ラーメンの汁 鶏肉の唐揚げ 大根サラダ コーヒー牛乳の素	牛乳 豚肉 わかめ 味噌 鶏肉	ホット中華麺 ごま油 ごま 片栗粉 油 和風ドレッシング コーヒー牛乳の素	生姜 にんにく 人参 コーン もやし たら ねぎ 大根 キャベツ	965	39.4
		★本庄東小★希望献立							
12	木	発芽玄米入りご飯	牛乳	かきたま汁 あじのカレーフライ 昆布佃煮	牛乳 豆腐 たまご あじ 昆布佃煮	発芽玄米入りご飯 片栗粉 小麦粉 パン粉 油	人参 玉ねぎ えのきたけ みつば	853	34.3
13	金	子どもパン	牛乳	春色スープ ハンバーグトマトソースかけ 河内挽柑1/8	牛乳 ベーコン ハンバーグ	子どもパン じゃがいも 砂糖	玉ねぎ 人参 キャベツ グリーンピース パセリ トマト 河内挽柑	980	35.0
16	月	茶飯	牛乳	わかめと豆腐の味噌汁 鮭のレモン風味焼き マカロニサラダ(マヨネーズ)	牛乳 わかめ 豆腐 味噌 鮭	茶飯 マカロニ マヨネーズ	人参 玉ねぎ レモン きゅうり キャベツ コーン	842	37.1
17	火	ご飯	牛乳	豚汁 ゼリーフライ すき昆布の炒め煮	牛乳 豚肉 豆腐 味噌 ゼリーフライ あさり すき昆布 油揚げ	白飯 油 砂糖	人参 ごぼう 大根 ねぎ 干しいたけ	811	28.1
18	水	地粉うどん	牛乳	山菜うどんの汁 いかのごま揚げ 青菜の煮びたし	牛乳 豚肉 油揚げ いかのごま揚げ ちりめんじゃこ	地粉うどん 油	人参 たけのこ わらび えのき まいたけ ねぎ キャベツ 小松菜	797	36.9

5月 給食だより

初がつおは、脂肪が少なくさっぱりとした味です。血合いの部分はビタミンやミネラルが豊富です。



給食センターからのお知らせ

◆ 食缶の種類を増やしました。

4月の「給食だより」でもお知らせしましたが、4月の給食から新たに購入した「中食缶」を使用しています。これで食缶の種類は5種類になりました。これまでの食缶は、4種類でした。

- ① 大食缶: 汁物、煮物用
- ② 小食缶: 焼き物、揚げ物用
- ③ ミニ食缶: 漬物、少量の煮物用
- ④ 保冷食缶: サラダ等用

新たな「中食缶」には、主に煮物や炒め物が入りますが、「中食缶」を導入したことで、次のように改善されます。

- 「一汁二菜」(+主食・牛乳)の給食を提供できます。
 - ・肉じゃが等は大食缶に入るため、あわせて汁物を提供できませんでした。
- 保温性のある食缶で「温かいものを温かいうちに」提供できます。
 - ・ミニ食缶は、保温性がありませんでした。
- 熱いものが入っても持ちやすく「安全に」提供できます。
 - ・ミニ食缶の取っ手は献立により熱くなることがありました。

これからも、「安全で安心な、おいしい給食」が提供できるよう努めてまいります。お気軽にご意見をお寄せ下さい。



4月の献立は、計画停電の中止で変更が生じる等ご迷惑をおかけしました。

給食おすすめレシピ紹介 11-No2

かつおの更紗揚げ (4人分)

<材料>

- かつお切り身・・・4枚(1枚40～50g)
- しょうが・・・1かけ(すりおろし)
- 酒・・・大さじ1
- しょうゆ・・・大さじ2
- カレー粉・・・小さじ1/3
- 片栗粉 適量
- 揚げ油 適量

<作り方>

- ①かつおに下味をつける。
- ②①の汁気をきり、片栗粉をつける。
- ③175℃の油で揚げる。



➡ 5月(後半)献立は裏面へ

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	
19	木	ご飯	牛乳	けんちん汁 鶏肉の味噌焼き ひじきサラダ	牛乳 豆腐 油揚げ 鶏肉 味噌 ひじき ツナ	白飯 油 砂糖 和風ドレッシング	人参 大根 ごぼう 干しいたけ こんにゃく ねぎ キャベツ	839	33.1
20	金	はちみつパン	牛乳	ワンタンスープ エビカツ(ソース) 粉ふきいも	牛乳 豚肉 なんと エビカツ あおのり	はちみつパン ワンタン 油 じゃがいも	人参 もやし ねぎ 小松菜 なら	887	34.2
23	月	ご飯	牛乳	家常豆腐 さわらの照り焼き ミニトマト②	牛乳 豚肉 生揚げ さわら	白飯 油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく 生姜 人参 干しいたけ たけのこ 玉ねぎ ピーマン ミニトマト	867	39.8
24	火	麦ご飯	牛乳	ハヤシライス キャベツとコーンのサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 ツナ ヨーグルト	麦ご飯 油 じゃがいも 砂糖 オリーブ油	玉ねぎ 人参 グリーンピース キャベツ コーン	960	29.9
25	水	食パン ブルーベリー ャム	牛乳	アスパラシチュー ローストチキン ほうれん草ときのこのソテー	牛乳 あさり スキムミルク 鶏肉 ベーコン	食パン 油 ブルーベリー ャム	玉ねぎ 人参 コーン アスパラガス にんにく セロリー しめじ ほうれん草	904	40.4
26	木	わかめご飯	牛乳	五目スープ 白身魚のチリソースかけ オレンジ1/4	牛乳 ベーコン 豆腐 白身魚	わかめごはん 片栗粉 油 砂糖	人参 ねぎ 干しいたけ たけのこ チンゲンサイ にんにく 生姜 オレンジ	785	32.0
27	金	ナン ★神保原小★希望献立	牛乳	豆腐とレタスのスープ キーマカレー フルーツカクテル ア-モト 加 (ア-モト小魚)	牛乳 ほたて 豆腐 豚肉 レバーそぼろ	ナン 油 カクテルゼリー	人参 玉ねぎ コーン レタス 生姜 にんにく グリーンピース パイン みかん もも キウイフルーツ	870	42.1
30	月	ご飯	牛乳	じゃが芋と生揚げの味噌汁 豚肉の生姜焼き あさりひじき煮	牛乳 生揚げ 味噌 豚肉 あさりひじき煮	白飯 じゃがいも	玉ねぎ 人参 ほうれん草 生姜	855	37.4
31	火	ご飯	牛乳	なめこ汁 かつおの更紗揚げ 五目煮豆	豆腐 味噌 わかめ かつお 鶏肉 大豆	白飯 片栗粉 油 砂糖	人参 ねぎ なめこ 生姜 ごぼう こんにゃく	806	39.4
材料入荷による多少の変更はご了承ください							平均摂取量	877	35.8
							摂取基準値	850	28.0

毎月19日は食育の日



給食はおよそ1/6??

この数字の意味わかりますか?
1年間に食べる食事のうち、
学校給食が占める割合です。
1年間の給食の回数(186回)
食事の総数3食×365日=1,095

$$\frac{186}{1095} \text{ およそ } \frac{1}{6}$$

給食以外の食事とても大切です。
特に、朝ご飯は大事です
から必ず食べて、登校し
ましょう。



栄養相談日

- 日時 5月 27日(金)
午後1:30~4:00まで
- 場所 本庄上里学校
給食センター
TEL 0495(24)2621

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。

今年度も希望献立を実施します!!

希望献立は、給食への
興味、関心を高め、食べる
ことへの意欲につながります。
食べる楽しみ、喜びを
味わうことで、「食」の大切
さを実感することを目的と
しています。



~あなたも栄養士~

栄養バランスのよい献立を
考えてください。ね。
センターでアレンジすることも
ありますので、ご了承ください。
おいしく作ります!!

- 5月 本庄東小学校
神保原小学校
- 6月 本庄西小学校
賀美小学校
- 7月 藤田小学校
- 9月 仁手小学校
長幡小学校
- 10月 旭小学校
七本木小学校
- 11月 北泉小学校
上里東小学校
- 12月 本庄南小学校
中央小学校
- 1月 本庄東中学校
上里中学校
- 2月 本庄西中学校
上里北中学校
- 3月 本庄南中学校

ご飯は左?

