

9月(前半) 学校給食献立予定表

中
コース (上中・上北中)

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(赤)	エネルギーになるもの(黄色)	体の調子をととのえるもの(緑)	エネルギー kcal	たんぱく質 g
2	金	麦ご飯	牛乳	夏野菜カレー 一口ヒレカツ 巨峰②	牛乳 鶏肉 豚ヒレカツ	麦ご飯 油	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 なす かぼちゃ アップル ジャガイモ いんげん 巨峰	905	29.1
5	月	ご飯	牛乳	かき玉汁 ますの塩焼き 青菜のソテー	牛乳 豆腐 たまご ます ベーコン	ご飯 片栗粉	人参 玉ねぎ えのき にら キャベツ 小松菜 コーン	734	34.6
6	火	地粉うどん	牛乳	肉うどん えびいかかきあげ 梨 1/8 ←新登場	牛乳 豚肉 なんと えびいかかきあげ	地粉うどん 油	しょうが 人参 干し椎茸 舞茸 にら ねぎ 梨	783	30.4
7	水	ご飯	牛乳	わかめの味噌汁 さんまの蒲焼き 切り干し大根の炒め煮	牛乳 豆腐 わかめ 味噌 さんま 油揚げ あさり	ご飯 油 砂糖	玉ねぎ 小松菜 しょうが 人参 切り干し大根	888	32.3
8	木	ツイストパン	牛乳	ミネストローネ ポパイチーズオムレツ 三色ソテー	牛乳 ベーコン ポパイチーズオムレツ	ツイストパン じゃがいも マカロニ オリーブ油	セロリー にんにく 玉ねぎ キャベツ トマト パセリ コーン 人参 ブロッコリー	768	28.7
9	金	お月見献立 ご飯	牛乳	お月見団子汁 鯖の味噌焼き 海藻サラダ 十五夜ゼリー	牛乳 鶏肉 なんと わかめ 鯖 味噌 海藻サラダ	ご飯 白玉団子 砂糖 和風ドレッシング 十五夜ゼリー	人参 しめじ ねぎ 小松菜 しょうが サラダこんにゃく コーン キャベツ	924	37.4
		★に手小★希望献立							
12	月	ご飯	牛乳	野菜椀 鶏肉のレモン風味 きゅうり漬け	牛乳 油揚げ 味噌 鶏肉	ご飯 片栗粉 油 砂糖	人参 大根 ごぼう こんにゃく ねぎ レモン果汁 きゅうり漬け	847	30.6
13	火	ホット中華 麺	牛乳	ジャージャー麺 ←新メニュー 春巻 冷凍みかん	牛乳 豚肉 味噌 春巻	ホット中華麺 油 砂糖 片栗粉 ごま油	しょうが にんにく 人参 玉ねぎ 干し椎茸 冷凍みかん	875	30.4
14	水	ご飯	牛乳	なめこ汁 あじの洋風焼き 粉ふきいも	牛乳 豆腐 味噌 あじ あおのり	ご飯 じゃがいも	人参 ねぎ なめこ 小松菜 コーン	787	34.9
15	木	食パン	牛乳	ワンタンスープ ハムカツ(ソース) ゆでキャベツ ヨーグルト	牛乳 豚肉 なんと ハム ヨーグルト	食パン ワンタン 小麦粉 パン粉 油	人参 もやし ねぎ 小松菜 にら キャベツ	903	37.7

9月給食だより

給食センターからのお知らせ

2学期が元気にスタート！！

給食では新メニューが登場しますよ！

そこで・・・今月号では
新メニューができるまでをご紹介します！おいしく作る
ために、味付
けを工夫して
います。

今月の新メニューは、なに？

第一弾「ジャージャー麺」

ジャージャー麺とは・・・

中国北部の家庭料理(麺料理)の1つで、盛岡じゃじゃ麺のもとになる料理です。給食では、ホット中華麺に肉味噌をからめて食べます。

そのねらいは・・・

麺は給食の人気メニューです。いつもはつけ汁タイプですが、からめて食べるからめ麺ができないかと検討した結果、誕生した新メニューで、残暑でもおいしく食べてもらえるように、スパイシーな味付けになっています。

今後の展開・・・

麺をソフト麺に変えて、お父さんお母さん懐かしの、スパゲッティミートソースが給食に登場するかもしれませんよ。

①嗜好調査

- ・アンケート実施(児童生徒等)
- ・給食担当者会議

②献立検討

- (栄養士)
- ・栄養価
- ・食材



③夏休みの調理実習

- (調理員&栄養士)
- ・調理方法等検討

で試
作品
あが
のり

➡ 9月(後半)献立は裏面へ

9月(後半) 学校給食献立予定表

中 (上中・上北中)
コース

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(赤)	エネルギーになるもの(黄色)	体の調子をととのえるもの(緑)	エネルギー kcal	たんぱく質 g
16	金	ごはん	牛乳	もずくスープ 生揚げの中華煮 ミニトマト②	牛乳 糸かまぼこ 豚肉 むきえび 生揚げ うすら卵	ご飯 油 砂糖 片栗粉 ごま油	人参 コーン もずく ねぎ 小松菜 しょうが 干し椎茸 キャベツ ミニトマト	793	34.7
20	火	地粉うどん	牛乳	カレーうどん ちくわの磯辺揚げ② グリーンサラダ	牛乳 鶏肉 なると ちくわ あおのり ひじき	地粉うどん 油 片栗粉 小麦粉 パンパッザードレッシング	人参 ねぎ えのき 小松菜 きゅうり ブロッコリー	877	37.5
21	水	ご飯	牛乳	大根の味噌汁 ししゃもフリッター② 筑前煮	牛乳 生揚げ 味噌 子持ちししゃもフリッター 鶏肉	ご飯 油 さといも 砂糖	人参 大根 ねぎ ほうれん草 ごぼう こんにゃく いんげん だけのこ 干し椎茸	934	36.8
22	木	ごどもパン	りんごジュース	コーンスープ ハンバーグトマトソース ほうれん草ときのこのリ-	牛乳 ベーコン ハンバーグ	ごどもパン 油 りんごジュース 砂糖 じゃがいも オリーブ 油	玉ねぎ コーン 人参 パセリ トマト しめじ ほうれん草 キャベツ	823	26.8
26	月	ご飯	牛乳	けんちん汁 味噌チキンカツ ミニトマト②	牛乳 生揚げ チキンカツ 味噌	ご飯 油 さといも 砂糖 ごま油 ごま	ごぼう 人参 ねぎ 干し椎茸 こんにゃく 大根 にんにく ミトマト	792	26.4
27	火	ホット中華麺	牛乳	コーン味噌ラーメン 焼き餃子③ 冷凍アップル	牛乳 豚肉 わかめ 味噌 餃子	ホット中華麺 ごま油 ごま	にんにく しょうが 人参 もやし ねぎ ねぎ にら コーン 冷凍アップル	792	29.8
28	水	ご飯	牛乳	わかめスープ ソイどん ←新メニュー やさしいコロッケ (ソース)	牛乳 わかめ ベーコン 豚肉 大豆	ご飯 ごま 砂糖 やさしいコロッケ 油	人参 ねぎ 小松菜 にら	923	33.1
29	木	スクールメロンパン	牛乳	パンプキンシチュー 鶏肉のマスタードやき パプリカサラダ	牛乳 鶏肉	メロンパン オリーブ 油 ごま油 イタリアンドレッシング	玉ねぎ 人参 かぼちゃ キャベツ パンプキンペースト ほうれん草 パプリカ	897	34.7
30	金	ご飯	牛乳	五目スープ 白身魚のチリソースかけ ひじきの炒め煮 グレープゼリー	牛乳 ベーコン 豆腐 たら ひじき	ご飯 片栗粉 油 砂糖 グレープゼリー	人参 ねぎ 干し椎茸 だけのこ チンゲンサイ にんにく しょうが しらす	813	30.4
材料入荷による多少の変更はご了承ください 給食回数19回							平均摂取量	845	32.4
							摂取基準値	850	28.0



第二弾 「ソイ丼」



ソイ丼とは...

新宿の思い出横丁の「鶴亀食堂」で人気だったメニューを学校給食用にアレンジしたものです。大豆がたくさん食べられます。レシピを掲載しましたので、ご家庭でもどうぞ！

そのねらいは...

子ども達が自分でご飯の上に具材をのせるセルフ井ぶりで、ちょっと変わった食べ方です。

今後の展開...

セルフ井ぶりを応用して、今後もいろんな食材を試していきたいと思います。カレーピラフに手作りホワイトソースをのせてドリア風等。



給食おすすめレシピ紹介11-No5

ソイ丼 (4人分)

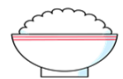
＜材料＞

ごはん 適量
大豆(水煮) 50g
ベーコン 20g
(短冊切り)
豚挽肉 140g
にら(1cm幅) 20g
*冬は春菊でも

＜作り方＞

①調味料と水を煮立
て、豚ひき肉をパ
ラパラになるように
炒め、ベーコン、大豆
を加え炒り煮する。
②にらを加えて、
ひと煮立ちさせる。

しょうゆ 大1
みりん 大1弱
砂糖 大1
水 1/2カップ
カレールー 3g
カレー粉 少々



地産地消

地元産の季節の果物「梨」が初登場します!上里産の梨(豊水)です。ひとつひとつカットして芯は取りますが、皮まではむけない為皮付きです。ご了承ください。



センターでは、限られた時間で大量の調理をするので、可能かどうかの手順の検証が必要です。今夏は、カップにチキンを入れソースをかけて焼くメニューを練習しました。今後、給食に登場します。この他にも検討中の新メニューがありますので、ご期待ください。また、献立についてもご意見やご要望がございましたら、是非お寄せください。

☎24-2621

Mail kyuushoku@world.ocn.ne.jp



栄養相談日

日時 9月28日(水)

午後1:30~4:00まで

場所 本庄上里学校給食センター

☎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ください

