

10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<br>曜<br>日 | 献立名          | 食 品 の 働 き                                   |                                        |                                                                  | 摂取量           |            |
|-------------|--------------|---------------------------------------------|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------|---------------|------------|
|             |              | 血や肉、骨などをつくるもの<br>(あか)                       | エネルギーになるもの<br>(きいろ)                    | 体の調子をととのえるもの<br>(みどり)                                            | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g |
| 3 月         | ご飯           | 牛乳 糸かまぼこ 豆腐<br>えびフライ 豚肉                     | ご飯 油<br>じゃがいも 砂糖                       | にんじん 長ねぎ<br>ほうれん草 たまねぎ<br>こんにゃく いんげん                             | 813           | 32.2       |
| 4 火         | ホット中華麺       | 牛乳 豚肉<br>わかめ ツナ                             | ホット中華麺 油<br>和風ドレッシング                   | しょうが にんにく<br>にんじん もやし<br>長ねぎ にら ごぼう<br>キャベツ                      | 786           | 33.3       |
| 5 水         | ご飯           | 牛乳 豆腐<br>油揚げ 味噌<br>鶏肉 かつおひじき煮<br>はちみつレモンゼリー | ご飯 油 さといも<br>はちみつレモンゼリー                | にんじん ごぼう<br>だいこん こんにゃく<br>長ねぎ しょうが                               | 837           | 30.2       |
| 6 木         | 黒パン<br>マーガリン | 牛乳 インディアンロール<br>きのこのバターソーテー<br>マーガリン        | 黒パン 油 バター<br>マーガリン                     | たまねぎ にんじん<br>キャベツ コーン<br>トマト パセリ<br>しめじ こまつな                     | 853           | 25.0       |
| 11 火        | ぶどうパン        | 牛乳 エビボール<br>あさり                             | ぶどうパン はるさめ<br>カレーコロッケ 油                | にんじん たまねぎ<br>キャベツ<br>こまつな ミニトマト                                  | 805           | 27.9       |
| 12 水        | ご飯           | 牛乳 油揚げ 豆腐<br>味噌 いか 鶏肉                       | ご飯 油<br>さといも 砂糖                        | たまねぎ しょうが にんにく<br>ほうれん草 いんげん 長ねぎ<br>ごぼう にんじん こんにゃく<br>だけのこ 干しいたけ | 830           | 40.0       |
| 13 木        | 子どもパン        | 牛乳 鶏肉<br>白身魚フライ                             | 子どもパン 油                                | たまねぎ にんじん<br>パセリ ブロッコリー                                          | 862           | 32.7       |
| 14 金        | ご飯<br>ふりかけ   | 牛乳 鶏肉<br>白身魚フライ                             | ご飯<br>ごま油                              | にんじん たまねぎ<br>コーン キャベツ<br>ほうれん草 オレンジ                              | 791           | 29.3       |
| 17 月        | ご飯           | 牛乳 油揚げ 味噌<br>さば南部焼き ひじき<br>さつま揚げ            | ご飯<br>油 砂糖                             | にんじん 長ねぎ<br>ほうれん草 しらたき                                           | 787           | 33.6       |
| 18 火        | 地粉うどん        | 牛乳 豚肉<br>油揚げ ツナ                             | 地粉うどん 黒ごま<br>さつまいも 砂糖<br>和風ドレッシング<br>油 | なす にんじん 長ねぎ<br>まいたけ ほうれん草<br>こまつな キャベツ<br>コーン                    | 844           | 28.8       |

## 10月給食だより



## 9月の給食より...



★ ★ ★

## 旬の食材を見つけよう!

秋が旬の食べ物は、夏の間に食べた冷たい物やスパイスの効いた食べ物で弱った胃腸を、いたわってくれる効果があります。また、きたる冬にむけて、エネルギーを蓄える効果もあります。

今月はそんな秋の味覚たっぷり給食をお届けします。くり、きのこ、さつまいも、サバ、秋なすなど、秋が旬の食べ物が目白押し! 献立表から見つけてみましょう。また、ご家庭でも取り入れてみてくださいね。



## 栄養相談

- 日時 10月24日(月) 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



➡ 10月(後半)献立は裏面へ

10月(後半) 学校給食献立予定表 中

上北中・東中・南中  
上中・西中学校

| 日曜日                          | 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<br>(あか)                      | エネルギーになるもの<br>(きいろ)                  | 体の調子をととのえるもの<br>(みどり)        | エネルギー<br>kcal                                                  | たんぱく質<br>g |
| 19                           | 水  | ご飯           | 牛乳          | のっぺい汁<br>鮭のレモン風味焼き<br>きゅうり漬<br>カットパイン      | 牛乳 鶏肉<br>油揚げ さけ                      | ご飯 さといも<br>片栗粉 ごま いり         | にんじん ごぼう<br>こんにゃく だいこん<br>長ねぎ レモン<br>きゅうり漬 パイン                 | 805 38.0   |
| 20                           | 木  | ライ麦<br>コッペパン | 牛乳          | 栗ときこののクリーム<br>焼きウィンナー(ガッツ)<br>キャベツとコーンのソテー | 牛乳 鶏肉 あさり<br>生クリーム ウィンナー<br>スキムミルク   | ライ麦コッペパン 油<br>むき栗            | たまねぎ にんじん<br>しめじ パセリ<br>キャベツ コーン                               | 998 38.6   |
| 21                           | 金  | わかめご飯        | 牛乳          | あさりと生揚げの味噌汁<br>鶏肉の唐揚げ<br>こんにゃくのピリ辛炒め       | 牛乳 あさり<br>生揚げ 味噌<br>鶏肉 豚肉            | わかめご飯 片栗粉<br>油 砂糖            | にんじん えのきたけ<br>長ねぎ こまつな<br>しょうが こんにゃく<br>しめじ いんげん               | 921 40.2   |
| 24                           | 月  | ご飯           | 牛乳          | 秋野菜カレー<br>わかめサラダ<br>ヨーグルト                  | 牛乳 豚肉<br>わかめ ソファール                   | ご飯 油 さつまいも<br>和風ドレッシング       | しょうが にんにく なす<br>たまねぎ にんじん しめじ<br>ソニオン チャツネ コーン<br>アップルソース キャベツ | 903 28.0   |
| 25                           | 火  | ホット中華麺       | 牛乳          | ごま味噌ラーメンの汁<br>焼きギョーザ②<br>青菜のソテー            | 牛乳 豚ひき肉<br>わかめ 味噌<br>ギョーザ ベーコン       | ホット中華麺 ごま油<br>ごま 油           | しょうが にんにく<br>にんじん コーン<br>もやし たら 長ねぎ<br>キャベツ こまつな               | 807 33.2   |
| 26                           | 水  | ご飯<br>のり佃煮   | 牛乳          | にらたま汁<br>鯖のねぎみそ焼き<br>みかん                   | 牛乳 豆腐<br>卵 さば 味噌<br>ひじきのり佃煮          | ご飯 片栗粉 三温糖                   | にんじん えのきたけ<br>長ねぎ たら<br>しょうが みかん                               | 836 36.9   |
| 27                           | 木  | ツイストパン       | 牛乳          | クラムスープ<br>かぼちゃコロッケ<br>ポークビーンズ              | 牛乳 ほたて あさり<br>豚肉 ベーコン 大豆<br>パルメザンチーズ | ツイストパン 油<br>じゃがいも 三温糖        | たまねぎ にんじん<br>パセリ トマト<br>かぼちゃコロッケ                               | 943 38.5   |
| 28                           | 金  | 茶飯           | 飲む<br>ヨーグルト | 豚汁<br>ハンバーグ和風ソースかけ<br>ごぼうサラダ               | のむヨーグルト<br>豚肉 油揚げ 豆腐<br>味噌 ハンバーグ     | 茶めし 油 さといも<br>砂糖<br>ごまドレッシング | にんじん ごぼう だいこん<br>干ししいたけ こんにゃく<br>長ねぎ えのきたけ しめじ<br>ごぼう きゅうり     | 885 32.1   |
| 31                           | 月  | ご飯           | 牛乳          | チンゲン菜と豆腐のスープ<br>あじフライ(ソース)<br>あさりひじき煮      | 牛乳 糸かまぼこ 豆腐<br>あじフライ<br>あさりひじき煮      | ご飯 油                         | にんじん たまねぎ<br>コーン チンゲンサイ                                        | 794 29.7   |
| 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                                                          | 847 33.0   |
|                              |    |              |             |                                            |                                      |                              | 摂取基準値                                                          | 850 28.0   |

平成22年度給食センター決算状況等について

平成22年度の本庄上里学校給食組合の決算状況は、

|      |               |
|------|---------------|
| 歳入合計 | 926,076,596 円 |
| 歳出合計 | 893,267,074 円 |



となり、差額の32,809,522円は23年度に繰越になります。  
このうち歳入の約40%は給食費が占めています。  
また歳出の約42.6%が食材料費となっています。

| 区分     | 運営費           | 食材料費          | 合計            |
|--------|---------------|---------------|---------------|
| 支出総額   | 407,185,219 円 | 380,330,355 円 | 787,515,574 円 |
| 1食当り経費 | 266 円         | 248 円         | 514 円         |

食材料費には給食費が充てられています。

食材料の内訳は次のとおりです。

| 区分         | 金額            | 割合     |
|------------|---------------|--------|
| 主食(ご飯・パン等) | 86,761,397 円  | 22.8 % |
| 牛乳         | 70,405,147 円  | 18.5 % |
| 副食(おかず)    | 223,163,811 円 | 58.7 % |
| 合計         | 380,330,355 円 | 100 %  |

給食の対象となっている人員は次のとおりです。

| 区分  | 学校数 | 児童生徒数(人) | 教職員数(人) | 合計    |
|-----|-----|----------|---------|-------|
| 小学校 | 13  | 5,255    | 330     | 5,585 |
| 中学校 | 5   | 2,682    | 169     | 2,851 |
| 合計  | 18  | 7,937    | 499     | 8,436 |

(平成22年5月1日現在)

なお、1年間で延べ  
1,530,564食の給食を提供しました。