

12月(前半) 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	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)	1食分 - kcal	たんぱく質 g
1	木	チーズパン	牛乳	ABCスープ マヨたまロール 三色ソテー	牛乳 ベーコン マヨたまロール ウインナー	チーズパン じゃがいも マカロニ 油	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれん草 コーン	951	33.3
2	金	ご飯	牛乳	マーボー豆腐 春巻き みかん	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 春巻き	ご飯 油 砂糖 片栗粉 ごま油	しょうが にんにく にんじん たまねぎ だけのこ 干しいだけ にら ねぎ みかん	881	30.4
5	月	ご飯 のり佃煮	牛乳	すまし汁 さばのみそ焼き 上州きんぴら	牛乳 糸かまぼこ さば みそ のり佃煮	ご飯 三温糖 油 砂糖 ごま ごま油	にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな しょうが ごぼう こんにゃく いんげん	790	34.7
6	火	地粉うどん	牛乳	カレーうどん ちくわのいそべ揚げ② ハムと大根のサラダ (ホトリッドレッシング)	牛乳 豚肉 なると ちくわ 青のり ひじき ハム	地粉うどん 油 片栗粉 小麦粉 和風ドレッシング	にんじん たまねぎ ほうれん草 大根 キャベツ きゅうり	864	34.1
7	水	ご飯	牛乳	わかめスープ ピビンバ えびシューマイ②	牛乳 豚肉 わかめ えびシューマイ	ご飯 ごま油 砂糖 ごま	にんじん ねぎ こまつな しょうが にんにく ぜんまい はくさいキムチ もやし ほうれん草	828	32.0
8	木	豆乳パンズ	牛乳	クラムチャウダー フィッシュフライ(ソース) ゆでキャベツ	牛乳 ベーコン あさり 白身魚フライ	豆乳パンズ 油 じゃがいも	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ	841	34.1
9	金	ご飯	牛乳	ほうれん草のみそ汁 ハンバーグさっぱりソース ごぼうサラダ	牛乳 豆腐 みそ ハンバーグ	ご飯 砂糖 ごまドレッシング	にんじん たまねぎ ほうれん草 ソニオン 大根 しょうが ごぼう きゅうり	872	31.5
12	月	発芽玄米ご飯 ふりかけ	牛乳	のっぺい汁 ホッケの冬がすみ焼き 青菜の煮びたし	牛乳 油揚げ ホッケの冬がすみ漬け 糸かまぼこ ひじきふりかけ	発芽玄米ご飯 油 さといも 片栗粉	にんじん ごぼう こんにゃく 大根 ねぎ ほうれん草 キャベツ	736	29.4

12月給食だより

給食センターからのお知らせ

給食費の支払いは済んでいますか？

—口座の残高不足にご注意ください—

保護者の皆様に支払っていただいている給食費は、すべて学校給食の食材の購入費にあてられています。人件費や燃料費、給食センターの維持管理費などは、本庄市と上里町が負担しています。

給食費の未納は、少しずつ増えています。給食費の未納は、支払っている人との公平性が保たれないことに加え、食材の購入に影響を及ぼすこともあります。

確実な給食費の納入をお願いします。

また、未納の給食費の支払いについてや、生活が困難な状況で、給食費が支払えないなどの場合は、学校や給食センターにご相談ください。

ホームページをご覧ください！

給食センターのホームページでは、献立の写真や調理の様子などセンターの仕事の内容がみられるようになっています。是非、お子さんと一緒にご覧ください。給食献立のレシピもあります。

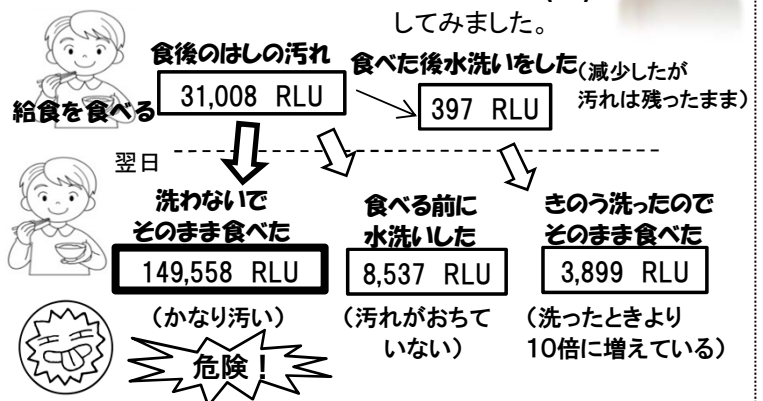
URLは <http://www.kyuushoku.jp> です。



おはし洗ってますか！

大実験

ついっかり、おはしを持って帰るのを忘れたり、洗い忘れたりしたことはありませんか。そんな時、はしはどのようなになっているのでしょうか？給食センターでルミテスターを使ったATP検査(※)をしてみました。



おはしは、きれいに見えても、水洗いした程度では、汚れがおちないばかりか、時間の経過とともにどんどん増加していくことがわかりました。毎日持ち帰り、ご家庭できちんと洗剤を使って洗ってください。

冬を元気に過ごすためには・・・

からだに細菌やウイルスを入れないことが大切です。また、「はし」を洗うだけでなく、「手洗い」「うがい」もしっかり習慣にしましょう。



※ルミテスターを使ったATP(アデノシン三リン酸)検査とは器具や手指の表面等のATP値を測定することで、細菌や食材による汚れの付着状況がわかります。給食センターでは、定期的に検査を実施しています。

➡ 12月(後半)献立は裏面へ

12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	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)	1食分 - kcal	たんぱく質 g	
13	火	ソフト麺	牛乳	ミートソース ポテトフライ② ブロッコリー(マヨネーズ) ヨーグルト	牛乳 豚肉 ストロベリーヨーグルト	ソフト麺 油 砂糖 じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト ブロッコリー	918	32.6
14	水	ご飯	牛乳	野菜碗 鶏のたれかつ丼 大豆の磯煮	牛乳 油揚げ みそ チキンカツ ひじき さつま揚げ 大豆	ご飯 油 三温糖 砂糖	にんじん 大根 ごぼう ねぎ こんにゃく しらたき	857	30.5
15	木	★中央小★希望献立 ナン	牛乳	ポトフ キーマカレー みかん コーヒー牛乳の素	牛乳 豚肉 レバーそぼろ	ナン じゃがいも 油 コーヒー牛乳の素	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが にんにく グリンピース みかん	857	40.0
16	金	茶飯	牛乳	たまねぎのみそ汁 ぶりの津軽焼き ほうれん草のおひたし ゼリー	牛乳 油揚げ わかめ みそ ぶりの津軽漬	茶飯 アセロラゼリー	たまねぎ にんじん ほうれん草 こまつな キャベツ	812	32.9
19	月	ご飯 韓国のり	牛乳	トックスープ 豚キムチ たこナゲット②	牛乳 鶏肉 豚肉 たこナゲット 韓国のり	ご飯 トック ごま油 砂糖 ごま 油	にんじん ねぎ こまつな しょうが にんにく たまねぎ はくさい はくさいキムチ にら	847	30.7
20	火	こどもパン	牛乳	イタリアンスープ エビカツ(タルタルソース) 粉ふきいも	牛乳 ベーコン エビカツ 青のり	こどもパン 油 じゃがいも タルタルソース	たまねぎ にんじん キャベツ コーン トマト パセリ	852	29.0
21	水	★本東中★希望献立 わかめご飯	牛乳	大根と生揚げのみそ汁 鶏肉のから揚げ コーンサラダ (ポトドレッシング) クリスマスデザート	牛乳 あさり 生揚げ みそ 鶏肉	わかめご飯 片栗粉 油 和風ドレッシング クリスマスデザート	にんじん 大根 ほうれん草 えのきだけ ねぎ しょうが キャベツ コーン	1006	37.8
材料入荷による多少の変更はご了承ください 給食回数 15回							平均摂取量	861	32.9
ソフト麺が登場!!							摂取基準値	850	28.0

なつかしい
なあ

楽しみ!

給食センター

ソフト麺が登場!!

給食で麺といえば、うどんかラーメンでしたか
新メニューとしてスパゲティが登場します。

<ソフト麺ミートソース>

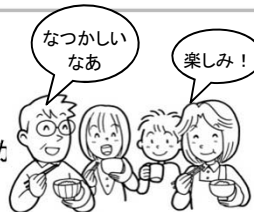
おなじみのミートソースですが、
麺とからみやすいように、少しゆるめのソースになっています。

ソフト麺とは・・・

正式には「ソフトスパゲティ式麺」といいます。給食の主食はパンしかなかった昭和40年代に、登場しました。袋に入った温かな麺は、当時の子どもたちに好評で、ソフト麺ミートソースは全国的に人気メニューとなりました。現代の日本人の Pasta 好きの基礎になっているといわれています。ソフト麺は、うどんとしての利用も考えて開発されたので、県北では、うどんとして食べられていたようです。その後、米飯や中華麺が導入されたり、スパゲティがおかずとして食べられるようになったためソフト麺は給食から姿を消したところが多かったようです。

バリエーション豊かな麺給食へ

給食センターでは、献立にも工夫をしておいしい給食を提供したいと考えています。その検討のひとつとして主食としてのソフト麺に魅力を感じ、久しぶりに復活させました。まずは、王道のミートソースから始めますが、今後は、ペスカトーレなどのスープスパゲティやクリームスパゲティなども検討しています。



給食おすすめレシピ紹介 11-No8

鶏のたれかつ丼 (4人分)

<材料>

鶏むね肉 4枚
1枚(50gくらい)

<作り方>

- ①チキンカツを作る。
・鶏のむね肉を50gくらいに切り分け、酒、塩で下味をつける。
・薄力粉、(たまご)パン粉で衣をつけ油で揚げる。
- ②たれを作る。
・材料を煮たててたれを作る。
※たれは、たっぷり作るとよりおいしいですよ!
- ③チキンカツにたれをかけてごはんのにせればできあがり!

下味 酒 大さじ1
塩 少々
薄力粉 30g
衣 (たまご) 40g
パン粉 適量
揚げ油 適量
しょうゆ 大さじ3
砂糖 大さじ2
みりん 大さじ1
和風だし 小さじ1/2

栄養相談日

- 日時 12月26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
越しく下さい。