

1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)	エネルギー kcal	たんぱく質 g
11	水	ご飯	牛乳	マーボー豆腐 春巻き フルーツカクテル	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 春巻	ご飯 油 砂糖 片栗粉 ごま油 カクテルゼリー ナタデココ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ にら 長ねぎ もも パイン みかん キウイフルーツ	938	29.9
12	木	子どもパン いちごジャム	牛乳	ABCスープ ハンバーグデミソース みかん	牛乳 ベーコン ハンバーグ	子どもパン じゃがいも マカロニ オリーブ油 砂糖 イチゴジャム	たまねぎ にんじん キャベツ セロリー みかん	896	30.8
13	金	ご飯	牛乳	長ねぎの味噌汁 鶏肉のマスタード焼き すき昆布の炒め煮	牛乳 生揚げ みそ 鶏肉 ベーコン すき昆布 油揚げ	ご飯 ごま油 油 砂糖	にんじん 長ねぎ ほうれん草	845	35.2
16	月	ご飯	牛乳	すまし汁 白身魚フライ(ソース) 切り干し大根の含め煮	牛乳 糸かまぼこ 白身魚フライ 油揚げ	ご飯 油 砂糖	にんじん たけのこ ほうれん草 切干し大根	776	29.8
17	火	ホット中華麺	牛乳	ごま味噌ラーメン 揚げギョーザ② ツナとキャベツのサラダ ココア牛乳の素	牛乳 豚肉 わかめ みそ ギョーザ ツナ	ホット中華麺 ごま油 ごま油 ココア牛乳の素	しょうが にんにく にんじん コーン もやし にら 長ねぎ キャベツ パセリ	876	34.8
18	水	ご飯	牛乳	いなか汁 鯖の塩焼き かみかみきんぴら	牛乳 豚肉 豆腐 みそ さば するめ	ご飯 さといも 油 砂糖 ごま油	にんじん 大根 長ねぎ ごぼう こんにゃく いんげん	869	40.9
19	木	ツイストパン	牛乳	トマトシチュー チーズオムレツ 花野菜サラダ (ホトドレツツグ) 	牛乳 豚肉 チーズオムレツ	ツイストパン 油 じゃがいも ごまドレツツグ	セロリー たまねぎ にんじん カリフラワー ブロッコリー トマト	856	33.2
20	金	ご飯	牛乳	ちゃんこスープ タラのさっぱりソース きゅうり漬	牛乳 鶏肉 タラ澱粉付き	ご飯 油 砂糖	ごぼう にんじん 大根 白菜 長ねぎ 小松菜 にら たまねぎ しょうが きゅうり漬	751	28.6



1月給食だより

明けましておめでとうございます。

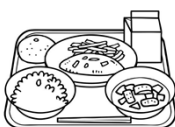
本年もよろしくお願いいたします。

新しい給食センターとなって4年目となります。この間、献立の改善やアレルギー対応給食等に取り組んでまいりました。今年も、皆様のご意見やご要望を伺いながら、新献立に積極的に取り組む等、安全でおいしい給食をご提供すべく、職員一同頑張っておりますのでよろしくお願い申し上げます。

給食センターからのお知らせ

給食センターの放射能対応について

学校給食の食材の取り扱いについて、お知らせをします。
給食センターでは、放射性物質の影響等をふまえて、
食材の安全性確保のため以下の取り組みを行っています。



- ① 食材の購入にあたり、現在流通している食材は、厚生労働省の検査計画に基づき、各自治体でモニタリング等の検査がなされ、安全性が確認されているという考え方を基本としています。
- ② 産地確認を行っています。(予定産地はホームページ上で公開しています。詳細については電話で照会ください。)
- ③ ②の産地確認をもとに、都道府県で行っているモニタリング検査の結果や、加工業者や流通業者による自主検査の結果を確認するとともに、必要に応じて業者に証明を求めるなどの対応をしています。

以上のことから、現在の食材は、放射性物質が不検出であると認識したものを使用しています。

また、野菜などの下処理も従来から流水で、それぞれ3つの水槽で3回以上洗う処理をしていますが、より丁寧に洗浄する等の対応をしています。

寒い冬には温かい鍋料理を！

今月の給食には、田舎汁やちゃんこスープ、
クラムチャウダー、きりたんぽ汁等、地場産野菜
をたっぷり使った具だくさんのスープが登場
します。汁ごと食べるこれらのスープは、スー
プに溶け出した栄養も一緒にとれるので、おす
すめ！体だけでなく、心も温まりますよね。

ご家庭でも野菜をたっぷり具だく
さんのスープや鍋料理を作り、食卓
を囲んでみてはいかがでしょうか？



放射性物質の検査を始めます

給食食材の安全性は、左のとおり産地確認等
の対応を継続して確保いたしますが、安全性を
検証し、保護者の皆様に安心していただくため、
出来上がった給食を検査する「給食まるごと検
査」を平成24年1月から実施します。

この検査は、1週間分の給食をまとめてミキ
サーにかけ、検査をするものです。1週間ごと
の検査ですが、出来上がったものすべてを検査
することで、学校給食の放射性物質の摂取につ
いて確認することができます。検査は、より精
密な検査が行えるよう、
専門機関で実施します。
結果は、ホームページ等で
公表します。



1月(後半)献立は裏面へ

1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)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
23	月	ご飯	牛乳	ポークカレー ひじきサラダ 福神漬け いちごゼリー	牛乳 豚肉 ひじき ツナ	ご飯 油 じゃがいも 和風ドレッシング いちごゼリー	しょうが にんにく たまねぎ にんじん チャッペ アップルソース キャベツ 福神漬け	924	29.8
24	火	さきたま ライスボール	牛乳	キャベツスープ チキンのチーズ焼き ペンネアラビアータ	牛乳 鶏肉 とろけるチーズ ベーコン	さきたまライスボール 油 オリーブ油 パン粉 マカロニ	にんじん キャベツ たまねぎ コーン ほうれん草 にんにく パセリ トマト	825	37.9
25	水	ご飯	牛乳	けんちん汁 野菜コロッケ(ソース) ソイ丼	牛乳 豆腐 油揚げ みそ ベーコン 豚肉 大豆	ご飯 三温糖 油 さといも コロッケ野菜	にんじん ごぼう 大根 こんにゃく 長ねぎ にら	985	34.1
26	木	バターロール	牛乳	クラムチャウダー ウィンナーのトマトソース② ゆでブロッコリー(マヨネーズ)	牛乳 ベーコン あさり スキムミルク ウィンナー	バターロール 油 じゃがいも 砂糖 オリーブ油 マヨネーズ	たまねぎ にんじん パセリ にんにく トマト ブロッコリー	1047	41.4
27	金	茶飯	牛乳	野菜碗 ヒレカツ ひじきの炒め煮 グレーゼリー	牛乳 油揚げ みそ 豚肉 ひじき さつま揚げ	茶めし 薄力粉 パン粉 油 砂糖 グレーゼリー	にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ こんにゃく しらたき	941	37.2
30	月	ご飯	牛乳	わかめスープ 家常豆腐 えびシューマイ②	牛乳 わかめ 卵 豚肉 生揚げ えびシューマイ	ご飯 片栗粉 油 三温糖 ごま油	にんじん たまねぎ 小松菜 にんにく しょうが たけのこ 長ねぎ にら	900	36.3
31	火	地粉うどん	牛乳	肉うどんの汁 味噌ポテト③ 小松菜サラダ	牛乳 豚肉 なると みそ ツナ	地粉うどん 油 じゃがいも 薄力粉 片栗粉 三温糖 和風ドレッシング	しょうが にんじん まいたけ 長ねぎ 小松菜 キャベツ にら コーン	844	31.4
材料入荷による多少の変更はご了承ください 給食回数 15 回							平均摂取量	885	34.1
							摂取基準値	850	28.0

全国学校給食週間

1月24日～30日は全国学校給食週間です。学校給食は明治22年に、学校にお弁当を持って来られない子ども達にお昼ご飯を出してあげたのが始まりとされています。

当時は焼き魚に漬物といった質素な食事だったようですが、今ではバリエーションも豊かになり、昼食の役割だけでなく、栄養バランスやマナー、感謝の心、協調性等を学ぶ場としても重要視され、食育としての役割も果たしています。この機会に、ご家庭でも家族で食卓を囲み、おじいちゃんやおばあちゃん、お父さんやお母さんの時代の「懐かし」の給食」を話題にしてみたいかがですか？

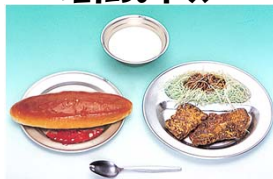
<食育の様子>



<明治22年頃>



<昭和30年頃>



<現在の給食>



給食おすすめレシピ紹介 11-No9

チキンのチーズ焼き (4人分)

<材料>

鶏むね肉 4枚
1枚(50gくらい)
塩、こしょう 少々
しょうゆ 小さじ1/2
にんにく 少々
オリーブ油 小さじ1
★パン粉 大さじ2
★とろけるチーズ 40g
★パセリ 少々

<作り方>

①鶏のむね肉を50gくらいに切り分け、塩、こしょう、しょうゆ、にんにく、オリーブ油で下味をつける。
②カップに下味をつけた鶏肉を入れ、上に混ぜた★をかける。
③オーブンで焼く。
できあがり！

わたしたちの地域の
地場産物は

1月は、地場産のキャベツ、ねぎ、白菜、小松菜などが登場します。冬が旬のこれらの野菜は、風邪をひきにくくしてくれる効果があります。

2月の給食には、**本庄市の「4Hクラブ」**からキャベツを、**上里町の「環境にやさしい農業推進協議会」**から白菜をいただく予定です。先日、野菜の生育状況を取材してきました。キャベツは初秋に降った大雨の影響で、まだ葉が巻いていませんでしたが、2月には食べごろを迎えるそうです。また、白菜もこれから寒さが厳しくなり、霜がおりるようになると甘みが増し、おいしくなるそうです。2月の給食だよりでは、生産者のみなさんを紹介したいと思います。お楽しみに！



キャベツの様



白菜畑の様子

栄養相談日

- 1 日時 1月26日(木) 午後1:30～4:00まで
2 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。