

2月(前半)学校給食献立予定表

コース
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	
1 水	わかめご飯	牛乳 きりたんぼ汁 鮭のレモン風味焼き ぼんかん	牛乳 鶏肉 油揚げ みそ さけ	わかめごはん きりたんぼ ごま	にんじん ごぼう 長ねぎ ほうれん草 レモン ぼんかん	858	41.5
2 木	子どもパン	牛乳 白菜スープ メンチカツ(ソース) 粉ふきいも ヨーグルト	牛乳 豚肉 メンチカツ あおのり ヨーグルト	子どもパン 油 じゃがいも	にんじん しめじ 白菜 ほうれん草	878	34.3
3 金	ご飯	牛乳 大根のみそ汁 いわしのかば焼き 蓮根入りきんぴら 豆乳プRANDOMジエ	牛乳 生揚げ みそ いわし さつま揚げ	ご飯 油 砂糖 ごま ごま油 豆乳プRANDOMジエ	にんじん だいこん 長ねぎ ほうれん草 しょうが ごぼう れんこん いんげん	905	33.1
6 月	ご飯 ふりかけ	牛乳 五目スープ 鶏肉のマスタード焼き ミニトマト②	牛乳 ベーコン 豆腐 むきえび 鶏肉 ふりかけ	ご飯 片栗粉 ごま油	にんじん 長ねぎ 干しいたけ たけのこ チンゲンサイ ミニトマト	791	33.8
7 火	ホット中華めん	牛乳 しょうゆラーメン 揚げギョーザ② ゆでブロッコリー (マヨネーズ)	牛乳 豚肉 わかめ ギョーザ	ホット中華めん 油 マヨネーズ	しょうが にんにく にんじん もやし 長ねぎ メンマ たら ブロッコリー	812	29.8
8 水	麦ご飯	牛乳 チキンカレー グリーンサラダ (ポトルドレッシング) いちご②	牛乳 鶏肉	麦ごはん 油 じゃがいも 野菜ドレッシング	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ソニオン チャップン アップルソース キャベツ きゅうり ほうれん草 いちご	859	25.8
9 木	バターロール	牛乳 キャベツスープ ポテトフライ③ ウインナーと大豆のトマト煮込み	牛乳 豚ひき肉 ウインナー 大豆	バターロール 油 ポテトフライ 小麦粉	にんじん キャベツ コーン たまねぎ ほうれん草 しょうが にんにく トマト パセリ	794	27.3
10 金	ご飯 のりの佃煮	牛乳 玉ねぎのみそ汁 玉子巻き みぞれ鍋風煮	牛乳 油揚げ わかめ みそ 玉子巻き 鶏肉 焼き豆腐 のりの佃煮	ご飯 片栗粉	たまねぎ にんじん しょうが ねぎ 白菜 しらたき だいこん	786	32.2
13 月	わかめご飯	牛乳 ベーコンとトマトのスープ 鶏肉の唐揚げ 花野菜サラダ(ドレッシング) カットパン	牛乳 ベーコン 豆腐 鶏肉	わかめごはん 片栗粉 油 ごまドレッシング	たまねぎ トマト レタス しょうが ブロッコリー カリフラワー キャベツ にんじん パイン	937	34.4
14 火	★本庄西中★希望献立 地粉うどん	牛乳 肉うどん ちくわの磯辺揚げ② 青菜の煮浸し ガトーショコラ	牛乳 豚肉 油揚げ わかめ ちくわ あおのり	地粉うどん 小麦粉 片栗粉 油 ガトーショコラ	にんじん まいたけ 長ねぎ キャベツ こまつな	908	37.4
15 水	ご飯	牛乳 かぶのみそ汁 ほっけの塩焼き 筑前煮	牛乳 油揚げ みそ ほっけ 鶏肉	ご飯 油 さといも 砂糖	にんじん たまねぎ かぶ かぶ菜 ごぼう こんにゃく たけのこ いんげん	789	33.9



2月 給食だより

放射性物質の検査結果について

○ 給食の放射性物質測定結果をお知らせします。

1月の給食だよりでお知らせした給食の放射性物質測定ですが、16日(月)～20日(金)の給食を対象とした測定の結果は以下のとおりでした。

- ・ヨウ素131 検出せず
- ・セシウム134 検出せず
- ・セシウム137 検出せず

今後も、1週間ごとの検査を継続し、公表してまいります。なお、検査結果は「本庄上里学校給食センターのホームページ」内の食材情報でもご覧いただけます。

○ 給食センターの空間放射線量測定結果をお知らせします。

平成24年1月18日に、給食センターの空間放射線量を測定したところ、結果は以下のとおりでした。

- ・測定箇所 給食センター施設内 6ヶ所
- ・測定結果 0.060～0.126 μSv/h(測定値)
0.315～0.662 μSv/h(換算値)



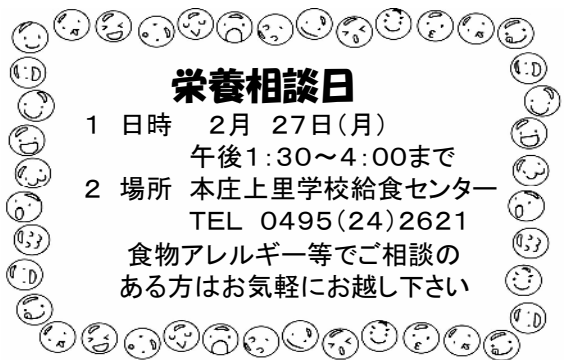
牛乳、残していませんか？

寒さが厳しくなってくると、給食の中で残りが多くなるものがあります。それは牛乳です。つつい残しがちになってしまう牛乳ですが、牛乳には骨や歯を丈夫にする働きや脳の興奮を抑える働きがあります。脳の興奮がおさまることで、集中力も増し、授業に集中しやすくなるのです。体にも頭にもとてもいい働きがある牛乳。寒い時期ですが残さずに飲みましょう。



栄養相談日

- 日時 2月 27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



⇒ 2月(後半)献立は裏面へ

2月(後半)学校給食献立予定表

コース
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		
16 木	ツイストパン	牛乳	クラムチャウダー ウィンナー オニオンソース② 本庄キャベツサラダ (ボトルドレッシング)	牛乳 ベーコン あさり 脱脂粉乳 ウィンナー	ツイストパン 油 じゃがいも オリーブ油 砂糖 和風ドレッシング	たまねぎ にんじん パセリ にんにく トマト キャベツ コーン	996	38.5	
17 金	茶飯	牛乳	石狩汁 野菜コロッケ(ソース) きゅうり漬け いよかんゼリー	牛乳 さけ 豆腐 みそ	茶めし 野菜コロッケ 油 いよかんゼリー	にんじん しょうが 干しいたけ ねぎ 白菜 きゅうり漬け	844	30.2	
20 月	ご飯	牛乳	のっぺい汁 いかの香味焼き 切り干し大根の炒め煮	牛乳 鶏肉 いか みそ あさり 油揚げ	ごはん さといも 片栗粉 油 砂糖	にんじん ごぼう ねぎ こんにゃく だいこん しょうが にんにく 切干しだいこん	755	35.8	
21 火	ナン	牛乳	ABCスープ ドライカレー バナナ チーズ	牛乳 ベーコン 豚ひき肉 チーズ レバーそぼろ	ナン じゃがいも マカロニ 油 小麦粉	たまねぎ にんじん キャベツ しょうが バナナ	829	36.8	
22 水	ご飯	牛乳	根菜のごまキムチ汁 さわらの西京焼き あさりひじき煮	牛乳 豚肉 みそ さわら あさりひじき煮	ご飯 油 さといも ごま	にんじん ごぼう だいこん こんにゃく 白菜 キムチ ねぎ	764	33.0	
23 木	コッペサンド バタークリーム	牛乳	上里白菜とえび団子スープ トマトオムレツ こまつなサラダ	牛乳 エビボール トマトオムレツ あさり ツナ	コッペパン バタークリーム ドレッシング	にんじん たまねぎ ほうれん草 白菜 こまつな キャベツ コーン	780	31.4	
24 金	ご飯	牛乳	みそけんちん汁 あじフライ(ソース) 大豆のカレー煮	牛乳 豆腐 油揚げ みそ あじフライ さつま揚げ 大豆	ご飯 油 さといも 砂糖	にんじん だいこん ごぼう こんにゃく ね ぎ	866	33.4	
27 月	ご飯	牛乳	オニオンスープ ハンバーグデミソース ほうれん草ソテー	牛乳 ベーコン ハンバーグ	ご飯 油 オリーブ油 砂糖	たまねぎ にんじん ソニオン コーン パセリ セロリー しめじ ほうれん草	805	28.5	
28 火	ホット中華めん	牛乳	ごまみそラーメン チーズはんぺんフライ 海藻サラダ(ボトルドレッシング) はちみつレモンゼリー	牛乳 豚ひき肉 みそ チーズはんぺんフライ 海藻ミックス わかめ	ホット中華めん ごま油 ごま油 野菜ドレッシング はちみつレモンゼリー	しょうが にんにく コーン にんじん もやし いら ねぎ サラダこんにゃく キャベツ	945	34.7	
29 水	★上里北★希望献立 ご飯	牛乳	生揚げのみそ汁 さばの南部焼き こんにゃくとしめじの ピリ辛炒め	牛乳 生揚げ わかめ みそ さば 豚肉	ご飯 じゃがいも 油 砂糖	たまねぎ にんじん ねぎ こんにゃく しめじ いんげん	792	35.4	
材料入荷による多少の変更はご了承ください						給食回数 21回	平均摂取量	843	33.4
							摂取基準値	850	28.0

2月の給食は地元の野菜が登場します!



1月の給食だよりでも紹介しましたが、2月は地元である本庄市の「4H(エイチ)クラブ」と上里町の「環境にやさしい農業推進協議会」から給食に使用する野菜をいただけることになりました。4Hクラブからは1月16日の本庄キャベツサラダに入るキャベツを、環境にやさしい農業推進協議会からは、23日の上里白菜とえび団子のスープに入る白菜をそれぞれいただきます。今回は特別に、野菜を提供していただける生産者の方にインタビューしてきました!生産者の方々が、子どもたちのために一生懸命、心をこめて作った野菜です。残さずに食べられるといいですね。

本庄市のキャベツの紹介

- 品種: 夢舞台
- 種まきの時期: 8月上旬
- 収穫の時期: 2月
- 生産者からのメッセージ

キャベツ嫌いの子も、このキャベツを食べて、食べられるようになってもらいたいです。それから、地元ではたくさん野菜がとれるので、そのことも知ってほしいです。



(4Hクラブ) 峰岸さん



(4Hクラブ) 田端さん

上里町の白菜の紹介

(上里町の白菜)

- 品種: 黄味85
- 苗植えの時期: 9月下旬
- 収穫の時期: 2月
- 生産者からのメッセージ

白菜にはいろいろな栄養があり、この時期は甘みもましておいしいですよ。地元でとれたこの白菜をよく味わって残さず食べてください。



(生産者) 塚本さん



(JA埼玉ひびきの) 角谷さん