

5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
1	火	コッペサンド バタークリーム	牛乳	イタリアンスープ 鶏肉のマスタード焼き ごぼうサラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉	コッペサンドバタークリーム 砂糖 ごま油 ごまドレッシング	玉ねぎ にんじん キャベツ コーン トマト パセリ ごぼう きゅうり	879	32.4
2	水	ごはん	牛乳	あさりのみそ汁 ほっけの塩焼き 筑前煮 ★こどもの日献立 柏もち	牛乳 あさり 油揚げ みそ ほっけ 鶏肉	ごはん 砂糖 油 さといも 柏もち	にんじん ほうれん草 ごぼう こんにゃく たけのこ 干しいたけ いんげん	845	37.1
7	月	茶めし	牛乳	豚汁 あじの紀州焼き マカニサラダ (ソニック マネーズ)	牛乳 豚肉 油揚げ みそ あじ	茶めし 油 さといも マカニ ソニック マネーズ	にんじん ごぼう 大根 干しいたけ こんにゃく ねぎ コーン キャベツ きゅうり	840	34.7
8	火	黒パン	牛乳	オニオンスープ カレーコロッケ ポークビーンズ	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆	黒パン 油 カレーコロッケ	玉ねぎ ソニオン コーン ほうれん草 にんじん トマト	899	33.0
9	水	ごはん	牛乳	ほうれん草のみそ汁 さわらの照り焼き こんにゃくとしめじの ピリ辛炒め	牛乳 みそ さわら 豚肉	ごはん 油 砂糖	にんじん ほうれん草 こんにゃく しめじ いんげん	735	32.0
10	木	豆乳セサミパンズ	牛乳	ABCスープ ハンバーグマトソース クルトンサラダ	牛乳 ベーコン ハンバーグ	豆乳セサミパンズ じゃがいも 油 マカニ 砂糖 クルトン ソーダドレッシング	玉ねぎ にんじん トマト キャベツ コーン	810	31.3
11	金	ごはん	牛乳	生揚げのみそ汁 かつおの更紗揚げ 上州きんぴら	牛乳 あさり 生揚げ みそ かつお	ごはん 片栗粉 油 砂糖 ごま ごま油	にんじん えのきたけ ねぎ こまつな しょうが ごぼう こんにゃく いんげん	801	37.8
14	月	ごはん	牛乳	けんちん汁 鶏肉のごまみそ焼き 切干し大根の炒め煮	牛乳 豆腐 鶏肉 みそ あさり 油揚げ	ごはん 油 さといも 砂糖 ごま	にんじん ごぼう 大根 こんにゃく 干しいたけ ねぎ 切干し大根	845	32.6
15	火	中華めん	牛乳	塩ラーメン 海鮮まんじゅう フルーツ杏仁	牛乳 豚肉 海鮮まんじゅう	中華めん 油 杏仁豆腐	しょうが にんにく にんじん ねぎ もやし メンマ コーン くら みかん パイン もも キウイフルーツ	831	31.2
16	水	ごはん	牛乳	キャベツのみそ汁 えびカツ (ソース) 肉じゃが	牛乳 油揚げ みそ えびカツ 豚肉	ごはん 油 じゃがいも 砂糖	にんじん キャベツ ほうれん草 玉ねぎ こんにゃく いんげん	901	35.4
17	木	バターロール	牛乳	彩り団子のスープ ツナマヨオムレツ コーンソテー	牛乳 彩り団子 ツナマヨオムレツ	バターロール 油	にんじん 玉ねぎ キャベツ こまつな コーン しめじ まいたけ	802	29.7

5月給食だより

○ホームページをご覧ください。

給食センターでは、皆様にセンターをご理解していただけるよう、いろいろな情報をホームページでお知らせしています。給食の基本的な計画やセンターの案内、食育の取り組みを掲載しています。ホームページの主な内容は次のとおりです。

- ・献立表
 - ・給食の放射性物質測定結果
 - ・主な給食食材の産地
 - ・給食メニューの写真紹介
 - ・給食のレシピ紹介
 - ・アレルギーの原因物質が確認できる「明細献立表」などの情報を掲載しています。ぜひご覧ください。
- <http://www.kyuushoku.jp>
「本庄上里学校給食センター」でも検索できます。



○放射性物質測定について

給食で実際に提供した1食分を1週間ごとにまとめて検査しています。4/11～13日分は不検出です。詳しくはホームページをご覧ください。

給食おすすめレシピ紹介 12-No1

さばのみそ焼き (4人分)

＜材料＞		＜下ごしらえ＞	
さば切り身	4切	・調味料を合わせておく。	
(1枚50gくらい)			
おろししょうが	小さじ1/2	＜作り方＞	
しょうゆ	小さじ1	①さばの切り身を、合わ	
三温糖	大さじ1/2	せ調味料に漬け、30分	
料理酒	大さじ1	以上おく。	
白みそ	大さじ1	②オーブンで焼く。	

ほんのり甘いさばのみそ焼きは、リクエスト献立でもあがってくる人気メニューのひとつです。しょうがで魚の臭みを取り、隠し味にしょうゆが入っています。1時間ほど下味をつけると、味がほどうしみておいしいですよ。砂糖が入っているので、焦げやすいため焼くときは気を付けてください。



➡ 5月(後半)献立は裏面へ



5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
18	金	ごはん おかかふりかけ	牛乳	野菜碗 さけの塩焼き あさりひじき煮	牛乳 油揚げ みそ さけ あさりひじき煮 おかかふりかけ	にんじん 大根 ごぼう ねぎ こんにゃく	753	31.9
21	月	ごはん	牛乳	もずくスープ 春巻き 生揚げの中華煮	牛乳 かまぼこ 春巻き 豚肉 むきえび 生揚げ うずら卵	にんじん たけのこ もずく ねぎ こまつな しょうが 干しいたけ キャベツ	870	34.7
22	火	地粉うどん	牛乳	山菜うどん かき揚げ グリーンサラダ	牛乳 豚肉 油揚げ えびいかかき揚げ	にんじん たけのこ ねぎ 山菜 まいたけ しめじ ほうれん草 キャベツ きゅうり	811	30.1
23	水	ごはん	牛乳	なめこ汁 豚肉の生姜焼き こまつな炒め	牛乳 豆腐 みそ 豚肉 あさり かまぼこ	にんじん ねぎ なめこ 干しいたけ しょうが こまつな	811	36.4
24	木	こどもパン	牛乳	ミネストローネ 白身魚フライ (外タラシ) 河内挽柑1/8	牛乳 ベーコン 白身魚フライ	セロリー にんにく 玉ねぎ にんじん キャベツ トマト パセリ 河内挽柑	805	28.7
25	金	わかめごはん	牛乳	玉ねぎのみそ汁 鶏肉の唐揚げ 五目煮豆	牛乳 わかめ みそ 鶏肉 大豆	玉ねぎ にんじん えのきたけ しょうが ごぼうこんにゃく	900	35.5
28	月	ごはん	牛乳	ボークカレー コーンサラダ 福神漬け レモンヨーグルト	牛乳 豚肉 レモンヨーグルト	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん ソニオン チャツネ アップル ス キャベツ コーン 福神漬け	898	27.6
29	火	中華めん	牛乳	ごまみそラーメン 揚げギョーザ② ブロッコリーソテー	牛乳 豚肉 みそ ギョーザ	しょうが にんにく にんじん コーン もやし にら ねぎ ブロッコリー	831	33.0
30	水	ごはん	牛乳	沢煮碗 さばのみそ焼き 煮びたし	牛乳 豚肉 みそ かまぼこ さば 油揚げ	ごぼう にんじん 大根 たけのこ 干しいたけ しょうが キャベツ こまつな	801	37.0
31	木	ツイストパン	牛乳	コーンシチュー ウインナーの オニオンソース② 海藻サラダ	牛乳 豚肉 脱脂粉乳 生クリーム ウインナー 海藻ミックス わかめ	玉ねぎ にんじん コーン パセリ トマト にんにく キャベツ こんにゃく	859	33.9
材料入荷による多少の変更はご了承ください							平均摂取量	835 33.1
給食回数 21回							摂取基準値	850 28.0

給食新メニューを募集します！

5月5日は
こどもの日食事の前には
手を洗う習慣を！

食事の前にきちんと手洗いをしていますか？手には、汚れだけではなく、目に見えない細菌も多く付着しています。食事の前に手を洗う習慣を身につけることが大切になります。ご家庭でもぜひ実施するようにしてください。



栄養相談日

- 日時 5月28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



子どもたちが楽しみにしている給食を、より充実させるため、児童生徒とその保護者の方、そして先生方から新メニューを募集します。この取り組みは、給食に関係している方が新メニューの開発に関わることで、給食に対する興味関心をもってもらい、また、子どもたちが実際にメニューを考えることで食品を選択する能力を身につけることをねらいとしています。詳しい内容は、後日お知らせを配布しますので、ふるってご応募ください。

5月5日は、こどもの日です。こどもの日は別名で「端午の節句」とも言われていますね。5月5日は土曜日のため、少し早いですが5月2日の給食に柏もちが登場します。柏という木は、新芽がでないと古い葉が落ちない木です。このことから、家系が絶えない、縁起のよい木とされています。柏もちには子どもたちが元気に成長してほしいという願いが込められています。

