

9月(前半) 学校給食献立予定表中

上里北中学校
上里中学校

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
4	火	地粉うどん	牛乳 なすのつけ汁 かき揚げ フルーツカクテル	牛乳 豚肉 油揚げ かき揚げ	地粉うどん 油 ごま カクテルゼリー	なす にんじん まいたけ ねぎ ほうれん草 もも パイン みかん キウイ	875	27.3
5	水	ごはん	牛乳 かきたま汁 さば塩麹焼き 上州きんぴら	牛乳 豆腐 卵 さば	ごはん 片栗粉 油 砂糖 ごま ごま油	にんじん たまねぎ ほうれん草 ごぼう こんにやく いんげん	813	31.1
6	木	こどもパン	牛乳 きのこのクリームスープ ハンバーグトマトソース グリーンサラダ	牛乳 あさり 生クリーム ハンバーグ	こどもパン 油 砂糖 ドレッシング	たまねぎ にんじん しめじ パセリ トマト ほうれん草 キャベツ きゅうり	795	33.5
本庄東小 希望献立								
7	金	わかめごはん	牛乳 生揚げのみそ汁 スタミナ焼肉 梨 1/8 地場産梨	牛乳 生揚げ みそ 豚肉	わかめごはん 油 砂糖	にんじん だいこん ねぎ ほうれん草 しょうが にんにく たまねぎ ピーマン 梨	765	33.8
10	月	ごはん ふりかけ	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 おかかふりかけ	ごはん さといも 片栗粉 油 砂糖	にんじん ごぼう こんにやく だいこん ねぎ しょうが にんにく 切干しいんげん	766	36.5
11	火	中華麺	牛乳 ジャージャー麺 ごま団子 海藻サラダ	牛乳 豚肉 みそ 海藻ミックス わかめ	中華麺 油 砂糖 片栗粉 ドレッシング	しょうが にんにく にんじん たまねぎ 干しいんげん こんにやく コーン キャベツ	912	33.5
12	水	ごはん	牛乳 野菜椀 あじの照り焼き こまつな彩り炒め	牛乳 油揚げ あじ あさり 糸かまぼこ	ごはん 油 砂糖	にんじん だいこん ごぼう ねぎ こんにやく こまつな 干しいんげん	753	35.5
13	木	豆乳セサミ パンズ	牛乳 ワンタンスープ ハムカツ(ソース) 茹でキャベツ ヨーグルト	牛乳 豚肉 なた ハム ヨーグルト	豆乳セサミパンズ ワンタンの皮 薄力粉 パン粉 油	にんじん もやし ねぎ こまつな にら キャベツ	817	35.8
14	金	ごはん	牛乳 玉ねぎのみそ汁 さんまのかば焼き 上里水菜のお浸し 地場産水菜	牛乳 油揚げ わかめ みそ さんま	ごはん 油 砂糖	たまねぎ にんじん しょうが ほうれん草 もやし みずな	853	31.7

9月給食だより



長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。夏休みが終わると、子どもたちの生活のリズムの乱れが多くみられます。その為、決まった起床時間に起きられず、朝食を抜いてしまったり、授業中眠くなってしまったりすることがあるので、早めにもとの生活のリズムに戻すようにしましょう。また、暑い日が続く、夏の疲れが出やすい季節でもあるので体調管理には十分に気を付けてください。

新メニューの選考から採用までの流れ

たくさんの応募作品を食育主任の先生方と選考



選考された新メニューを夏休みに調理実習！
栄養士・調理員で、調理手順の確認をしました。



おいしく出来上がった試作品！
試食をしながら栄養士と調理員で、再度検討・確認しました。



応募総数
172!

2学期から、新メニューが
続々登場します!

1学期に募集しました給食新メニューですが、児童生徒、保護者、教職員の方々からたくさんのご応募をいただき、**応募総数172**ものメニューが集まりました。

集まったメニューは各校の食育主任の先生方や給食センターの職員で選考し、夏休み中に調理実習を行いました。その結果、採用となったメニューにつきましては、2学期から順次、給食に登場していきますので、楽しみにしてください。9月は「**チキン南蛮**」です。

給食新メニュー募集に
ご協力いただきましてありがとうございました。

9月(後半) 献立は裏面へ

9月(後半) 学校給食献立予定表中

上里北中学校
上里中学校

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)	体の調子をとのえるもの (みどり)	エネルギー kcal	たんぱく質 g			
18	火	パインパン	牛乳	ABCスープ 鶏肉のマスタード焼き クルトンサラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉	パインパン じゃがいも マカロニ ごま油 クルトン ドレッシング	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ コーン	875	32.2		
19	水	ごはん	牛乳	ほうれん草のみそ汁 ほっけの塩焼き 筑前煮	牛乳 油揚げ 豆腐 みそ ほっけ 鶏肉	ごはん 油 さといも 三温糖	にんじん ほうれん草 ごぼう こんにゃく たけのこ いんげん 干ししいたけ	820	36.8		
20	木	ツイストパン	牛乳	イタリアンスープ メンチカツ(ソース) 冷凍みかん	牛乳 ベーコン メンチカツ	ツイストパン 砂糖 油	たまねぎ にんじん キャベツ コーン トマト パセリ 冷凍みかん	853	30.1		
21	金	ごはん	牛乳	わかめスープ 五目パオズ 豚キムチ	牛乳 わかめ 豚肉	ごはん ごま油 砂糖 ごま	にんじん もやし ねぎ しょうが にんにく たまねぎ キャベツ はくさいキムチ には	769	29.4		
24	月	ごはん	牛乳	野菜具だくさん汁 チキン南蛮(外外ソース) ミニトマト	牛乳 豆腐 鶏肉	ごはん 片栗粉 油 砂糖 タルタルソース	にんじん ねぎ 干ししいたけ たけのこ こまつな ミニトマト	817	30.1		
25	火	中華麺	ジュア ブレ	ごま味噌ラーメン 揚げぎょうざ ブロッコリーサラダ	ジュア 豚肉 みそ ぎょうざ	中華麺 ごま油 ごま 油 ドレッシング	しょうが にんにく にんじん コーン もやし には ねぎ ブロッコリー	788	31.8		
		神保原小 希望献立									
26	水	ごはん	牛乳	あさりのみそ汁 厚焼き玉子 肉じゃが	牛乳 あさり 豆腐 わかめ みそ 厚焼き玉子 豚肉	ごはん 油 じゃがいも 砂糖	にんじん ねぎ たまねぎ こんにゃく いんげん	839	36.3		
27	木	バターロール	牛乳	パンキンシチュー ウインナーの オニオンソースかけ スパゲティサラダ	牛乳 鶏肉 ウインナー	バターロール バター オリーブ油 砂糖 スパゲティ 油 ドレッシング	たまねぎ にんじん かぼちゃ にんにく トマト パセリ キャベツ コーン	939	35.0		
28	金	ごはん	牛乳	お月見汁 さけの塩竜田揚げ さといものそぼろ煮 お月見ゼリー	牛乳 なんと さけ 鶏肉	ごはん 白玉団子 油 さといも 砂糖 お月見ゼリー	にんじん しめじ ねぎ こまつな たまねぎ グリーンピース	844	36.0		
材料入荷による多少の変更はご了承ください							給食回数	18回	平均摂取量	832	33.0
									摂取基準値	850	28.0

給食新メニュー採用作品

給食新メニュー採用作品第1弾!

長幡小学校 上里東小学校 からの新メニュー! 「チキン南蛮」

レシピ(4人分)

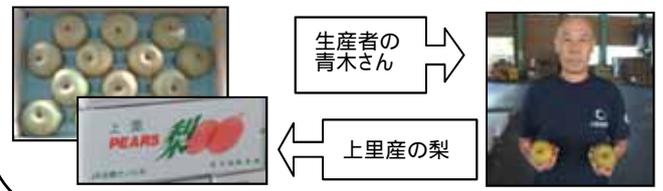
<材料>				たれ
鶏肉切り身(50g)	4枚	しょうゆ	大さじ1	
酒(下味)	小さじ1	砂糖	大さじ1	
塩(下味)	少々	酢	小さじ1と1/2	
こしょう(下味)	少々	とうがらし	少々	
片栗粉	大さじ2	水	小さじ2	
		タルタルソース	適量	

作り方
たれの調味料を鍋に入れ、軽く加熱しておく。
鶏肉に、酒、塩、こしょうで下味をつける。
片栗粉をまぶして、油で揚げる。
揚げた鶏肉に たれをかける。
食べる前にタルタルソースをかけて、できあがり。

今回のレシピ紹介は「給食新メニュー採用作品」で、長幡小学校と上里東小学校からの応募作品です。子どもたちに人気の高い鶏のから揚げに、甘辛の南蛮だれとタルタルソースをかけて食べるメニューです。センター内の調理実習でも上手にできたので、ご家庭でもぜひお試しください。

今月は上里産の「梨」が登場です!

昨年に続き、上里産の季節の果物「梨」が登場します!地元生産者の青木さんが「たくさん子どもたちにおいしい梨を食べてほしい!」と思いを入れて、一生懸命育てた梨です。給食センターに届けられた梨はひとつひとつカットして芯は取ります。数が多いため皮まではむけないので皮付きですが、ご了承ください。



生産者の青木さん
上里産の梨



栄養相談日

- 1 日時 9月26日(水)
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