

2月(前半) 学校給食献立予定表

上北中・東中・南中
上中・西中学校

日曜日	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	金	うす味茶飯 行事献立 節分	牛乳 豆腐 油あげ みそ じゃが丸いわし 鶏肉 ひじき 大豆	うす味茶めし 油 里いも 三温糖 豆乳プラマンジェ	人参 こんにゃく 大根(上里) ごぼう ねぎ(本庄)	897	28.6
4	月	麦ごはん	牛乳 豚肉 星のオムレツ フルーツヨーグルト和え	麦ごはん 油 じゃがいも 三温糖	玉ねぎ 人参 グリーンピース みかん もも パイン	938	27.7
5	火	地粉うどん	牛乳 豚肉 油揚げ みそ	地粉うどん じゃがいも 薄力粉 片栗粉 油 三温糖	まいたけ ほうれん草 ねぎ(本庄) もやし 小松菜(上里) 人参	827	30.3
6	水	ごはん	牛乳 ベーコン 多菜パオズ ピビンパごはんの具 コーヒー牛乳の素	ごはん ごま油 三温糖 ごま コーヒー牛乳の素	人参 にんにく ねぎ(本庄) チンゲンサイ しょうが コーン ぜんまい もやし 白菜 キムチ ほうれん草	841	27.0
7	木	コッペサンド (バタークリーム)	牛乳 ベーコン さけ すき昆布	コッペパン 三温糖 バタークリーム ノンエッグマヨ 玉ねぎドレッシング	玉ねぎ トマト コーン レタス(本庄) こんにゃく 人参 キャベツ(上里)	769	35.0
8	金	ごはん	牛乳 生揚げ みそ わかめ 鶏肉 干しえび 油揚げ さつま揚げ おから	ごはん 薄力粉 パン粉 油 三温糖	玉ねぎ 人参 ねぎ(本庄) 干ししいたけ	937	38.3
12	火	子どもパン	牛乳 白菜と彩り団子のスープ 野菜コロッケ(ソ-ス) ごぼうサラダ	子どもパン 油 野菜コロッケ ごまドレッシング	白菜(本庄) 玉ねぎ 小松菜(上里) ごぼう 人参 きゅうり(本庄)	825	26.2
13	水	ごはん	牛乳 わかめのみそ汁 ししゃもフライ (ソ-ス) 筑前煮	ごはん 油 さといも 三温糖	えのきたけ ごぼう にんじん こんにゃく たけのこ いんげん 干ししいたけ	850	31.9
14	木	ツイストパン 旭小学校 希望献立	牛乳 コーンスープ オムレツ ブロッコリーサラダ ガトーショコラ	ツイストパン 玉ねぎドレッシング ガトーショコラ	玉ねぎ 人参 コーン パセリ ブロッコリー	866	29.5
15	金	ごはん	牛乳 根菜のごまキムチ汁 ほっけの冬がすみ焼き 切干大根の炒め煮	ごはん 油 さといも ごま 三温糖	人参 ごぼう 大根 こんにゃく 白菜 ねぎ(本庄) キムチ 切干大根	771	31.7

2月 給食だより

給食センターでは、児童・生徒のみなさんが給食に興味を持ち、もっと給食を好きになってもらえるように、「給食センターの1日」というDVDを作成しました。DVDには、野菜や肉が届き、洗ったり切ったりしているところから、調理の様子、学校への配送、午後の洗浄作業までをまとめてあります。

1月は給食週間があったことから朝会等で活用してくれた学校もあったようです。

今月の給食だよりではDVDの内容と、活用してくれた学校の様子をお知らせします。



DVD鑑賞の様子
(本庄南中学校)

日々の給食調理の様子は給食センターのツイッターでも更新中！ぜひご覧ください

「給食センターの1日」

じゃがいもの芽とり



蒸気釜での調理



クラスごとによそる

はにぼんと
こびぎっちも出演！

給食おいし〜♡

➡ 2月(後半)献立は裏面へ

2月(後半) 学校給食献立予定表

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	月	ごはん	牛乳 長ねぎのみそ汁 鶏肉の唐揚げ 小松菜サラダ	牛乳 油揚げ 鶏肉 ツナ	ごはん 片栗粉 油 野菜いっぱいドレッシング	ほうれん草 しょうが 小松菜(上里) 人参 ねぎ(本庄) キャベツ(上里) コーン	879	33.4
19	火	ソフト麺	牛乳 ミートソース いかフリッター ジャーマンポテト	牛乳 豚肉 いかフリッター ベーコン	ソフト麺 油 三温糖 じゃがいも	玉ねぎ 人参 マッシュルーム コーン	1014	38.7
20	水	ごはん のり佃煮	牛乳 ぎょうざスープ 生揚げとキャベツの刺身 ぼんかん	牛乳 ぎょうざ 豚肉 生揚げ ひじきのり佃煮	ごはん ごま油 油 三温糖	人参 もやし しょうが ねぎ(本庄・上里) ぼんかん キャベツ(上里) 赤ピーマン ピーマン にんにく	849	31.5
21	木	豆乳セサミ パンズ	牛乳 白菜スープ ハンバーグデミソース フルーツ杏仁 スライスチーズ	牛乳 ベーコン ハンバーグ スライスチーズ	豆乳セサミパンズ オリーブ油 三温糖 杏仁豆腐	人参 白菜(上里) 玉ねぎ コーン ほうれん草 セロリ もも みかん パイン キウイフルーツ	868	34.7
22	金	ごはん	牛乳 ほうれん草のみそ汁 鮭の変わり焼き 鶏ごぼうごはんの具	牛乳 みそ さけの紅葉漬 鶏肉 油揚げ	ごはん 油 三温糖	人参 えのきたけ ねぎ(上里) ほうれん草 干しいたけ ごぼう	807	37.1
25	月	麦ごはん	牛乳 ボークカレー ひじきサラダ いちご	牛乳 豚肉 ひじき ツナ	麦ごはん 油 じゃがいも 和風ドレッシング	しょうが いちご 玉ねぎ 人参 ソニオン チャツネ アップル キャベツ(上里) にんにく	860	28.8
26	火	中華麺 賀美小学校 希望献立	牛乳 ごまみそラーメン 鶏肉のマスタード焼き グリーンサラダ りんごゼリー	牛乳 豚ひき肉 みそ 鶏肉	中華麺 ごま油 りんごゼリー ごま 玉ねぎドレッシング	にんにく 人参 もやし しょうが こんにゃく ブロッコリー きゅうり(本庄) ねぎ(上里) にんにく コーン	905	40.5
27	水	ごはん	牛乳 大根のみそ汁 鯖の竜田揚げ 上州きんぴら	牛乳 油揚げ みそ さば竜田	ごはん 油 三温糖 ごま ごま油	人参 こんにゃく 千切りごぼう 大根 ねぎ(上里) いんげん	868	29.6
28	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かけ コーンサラダ	牛乳 ベーコン あさり 牛乳 ウィンナー	バターロール 三温糖 じゃがいも 油 オリーブ油 野菜いっぱいドレッシング	玉ねぎ 人参 トマト パセリ にんにく キャベツ(本庄) コーン	996	38.7
材料入荷による多少の変更はご了承ください 給食回数 19 回							平均摂取量	872 32.6
							摂取基準値	850 28.0

地産地消の
学校給食

給食にはお米をはじめ、ねぎ、白菜、キャベツ、ほうれん草、やまといも、パセリなど、本庄市や上里町でとれた作物がたくさん登場しています。地域でとれたものを地域で食べることを「地産地消」といいます。

本庄上里学校給食センターでは、引き続き地産地消を推進していきます。安全、新鮮、おいしい地元の野菜を残さず食べて、寒い冬を乗り切りましょう！



栄養相談日

- 1 日時 2月26日(火) 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

1月の給食に登場した人気メニューの「鮭のレモン風味焼き」のレシピをご紹介します。レモンの香りがさわやかな一品です

給食おすすめレシピ紹介 12-No.4

<材料>

鮭 切り身(50gくらい) 4切れ
しょうゆ 大さじ1
みりん 小さじ1
塩 少々
レモン果汁 大さじ1
ごま 少々



<作り方>

鮭の切り身を、しょうゆ、みりん、塩、レモン果汁を合わせた調味液に漬けこみ、ごまをふり、30分以上おく。
グリルまたはフライパンで焼く。
できあがり。