

4月(前半) 学校給食献立予定表

中
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	
10	水	ごはん	牛乳	かぶのみそ汁 豚肉の生姜焼き グリーンサラダ お祝いクレープ	牛乳 油揚げ みそ 豚肉	ごはん 野菜いっぱいドレッシング お祝いクレープ	人参 玉ねぎ かぶ しょうが キャベツ ブロッコリー	885	33.9
11	木	子どもパン	牛乳	ワンタンスープ エビカツ(ソース) フルーツカクテル	牛乳 豚肉 なんと エビカツ	子どもパン ワンタンの皮 油 カクテルゼリー	人参 もやし ねぎ(本庄) にら 小松菜 もも パイ みかん 切りフルーツ	863	31.2
12	金	ごはん	牛乳	若竹汁 さばの塩麹焼き 切干大根の炒め煮	牛乳 糸かまぼこ わかめ さば塩麹揚げ あさり 油揚げ	ごはん 三温糖 油	人参 たけのこ 切干大根	801	31.0
15	月	麦ごはん	牛乳	ポークカレー 福神漬 海藻サラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 わかめ 海藻ミックス ストロベリーヨーグルト	麦ごはん 油 じゃがいも 玉ねぎドレッシング	しょうが にんにく 人参 玉ねぎ じゃがいも アップルソース サラダ こんにやく キャベツ 福神漬	957	31.6
16	火	ツイストパン	牛乳	春キャベツのスープ かぼちゃ挽肉フライ ごぼうサラダ	牛乳 ベーコン かぼちゃ挽肉フライ	ツイストパン 油 ごまドレッシング	人参 大根 ごぼう ｺｰﾝ ねぎ(本庄) こんにやく しょうが ほうれん草	815	23.7
17	水	わかめごはん	牛乳	野菜碗 鶏肉の唐揚げ 三色ソテー	牛乳 油揚げ みそ 鶏肉	わかめごはん 片栗粉 油	人参 大根 ごぼう ｺｰﾝ ねぎ(本庄) こんにやく しょうが ほうれん草	855	33.2
18	木	豆乳セサミパンズ	牛乳	クラムチャウダー ハンバーグデミソース ブロッコリーサラダ	牛乳 ベーコン あさり ハンバーグ	豆乳セサミパンズ 油 オリーブ油 三温糖 野菜いっぱいドレッシング	玉ねぎ 人参 セロリー ブロッコリー	808	36.2

4月給食たより



児童又は生徒一人一回当たりの
学校給食摂取基準量が一部変更になりました。

	小学生(3・4年)	中学生
エネルギー	660→640kcal	850→820kcal
たんぱく質	20→24g	28→30g
範囲	(18~32g)	(25~40g)

※:給食たよりの摂取基準量の表示ですが、小学校は、3、4年生の基準量を表示しています。中学生は1~3年まで共通です。

ご入学、ご進級おめでとうございます

新学期を迎え、子ども達は希望とやる気に満ちていることでしょう。4月の給食は10日から、小学校1年生は15日から始まります。給食センターではおいしくて安全な給食をとおして、子ども達の健康と笑顔のお手伝いをしたいと思います。

平成25年度の学校給食運営計画を下記のように決定しましたのでお知らせします。

◎給食費について

平成25年度の給食費は昨年度と同じ金額です。

小学校 月額：3,800円

中学校 月額：4,700円

*給食費は小・中学校188回(年間給食実施回数)を基本とした年間の食材費をもとに、月額で徴収させていただきます。(8月を除く11ヶ月となります。)

*給食費はすべて食材費に充てられます。なお、給食費の未納は不公平が生じるとともに、学校給食の円滑な運営に支障をきたしますので銀行口座の残高を確認し、期限内のお支払をお願いいたします。

◎平成25年度の重点施策

- (1) 衛生管理マニュアルに基づく衛生管理の徹底
- (2) 食材の安全の確保と検証
- (3) 災害時応援協定に伴う訓練の実施
- (4) 情報発信の充実
- (5) 給食試食会や施設見学の奨励
- (6) 給食完食の推進
- (7) 学校給食申込制度の導入

◎平成25年度給食センターの概要

- ・歳入予算合計 805,785千円
 - 本庄市負担金 263,131千円(32.7%)
 - 上里町負担金 163,767千円(20.3%)
 - 給食費 366,829千円(45.5%)
 - その他 12,058千円(1.5%)
- ・歳出予算合計 805,785千円
 - 人件費 190,893千円(23.7%)
 - 公債費 109,921千円(13.6%)
 - 運営費等 132,052千円(16.4%)
 - 食材費 372,919千円(46.3%)

・センター職員

事務職員4人、栄養士4人、
調理員13人、臨時職員34人


合計55人



➡ 4月(後半)献立は裏面へ

4月(後半) 学校給食献立予定表 中

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 (ぎいろ)	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	
19	金	ごはん	牛乳	わかめスープ 揚げえびシューマイ③ 豚キムチ	牛乳 わかめ 豚肉 えびシューマイ	ごはん 油 ごま油 三温糖 ごま	人参 もやし ねぎ(本庄) にら しょうが 白菜キムチ にんにく 玉ねぎ キャベツ(上里)	824	28.7
22	月	ごはん	牛乳	かきたま汁 鮭の春色焼き 五目煮豆	牛乳 卵 鮭の春色漬け 鶏肉	ごはん 片栗粉 油 三温糖	人参 玉ねぎ(本庄) えのきたけ 糸みつば ごぼう こんにゃく	784	36.7
23	火	中華麺	牛乳	ごまみそラーメン 春巻き フルーツ杏仁	牛乳 豚肉 みそ 春巻き	中華麺 ごま油 ごま油 杏仁豆腐	しょうが にんにく 人参 コーン もやし にら ねぎ(上里) もも バイ みかん 物イルツ	937	32.2
24	水	ごはん	牛乳	けんちん汁 さわらの西京焼き ひじきサラダ 	牛乳 生揚げ さわらの西京漬け ひじき ツナ	ごはん 油 さといも 野菜いっぱいドレッシング	人参 ねぎ(上里) 大根 ごぼう 干しいたけ キャベツ(上里) こんにゃく	786	34.2
25	木	黒パン	牛乳	オニオンスープ 鶏肉のマスタード焼き ナポリタン	牛乳 鶏肉 ベーコン	黒パン 油 ごま油 スパゲッティ	玉ねぎ ソニオン コーン ほうれん草 にんにく 人参 トマト	823	31.5
26	金	ごはん	牛乳	あさりのみそ汁 ゼリーフライ たけのこごはんの具	あさり 豆腐 みそ ゼリーフライ 鶏肉 油揚げ	ごはん 油 三温糖	人参 玉ねぎ(本庄) 小松菜 干しいたけ たけのこ	825	30.4
30	火	ごはん	牛乳	ハヤシライス チーズオムレツ 清見オレンジ1/4	牛乳 豚肉 チーズオムレツ	ごはん 油 三温糖 じゃがいも	玉ねぎ 人参 清見オレンジ	897	37.1
材料入荷による多少の変更はご了承ください 給食回数 14回							平均摂取量	847	32.3
							摂取基準量 ※	820	30.0

給食の工夫 その1

本物の味 だしにこだわる

～薄味に慣れて、生活習慣病を予防する

外食やお弁当、ファストフードなど、味の濃い食べ物が多くなっていますね。濃い味に慣れてしまうと、塩分の摂り過ぎとなり、生活習慣病になってしまう心配があります。

薄味に慣れ、本物の味、素材の味がわかるようになってほしい...と考えています。

給食センターでは、みそ汁などの汁物は
かつお節からだしをとっています。

かつお節(自然だし)のよいところ

①本格的なだし汁はそれだけでもおいしいので、塩分が少なくてもおいしく食べられます。

塩分濃度 ・汁物(0.6~0.7%程度) ・麺のつけ汁(1.0%程度)

②化学調味料、食塩はもちろん無添加。

給食おすすめレシピ紹介 13-No.1

ひじきサラダ (4人分)

★ミネラル豊富なひじきをサラダで★

<材料>

- ほしひじき 5g
- にんじん 15g
- キャベツ 100g
- ツナ 80g (小1缶)
- 和風ドレッシング 適量



<作り方>

- ①ひじきは、よく戻してから水洗いをしておく。
- ②にんじんはせん切りに、キャベツはザク切りにしておく。
- ③ひじきにんじん、キャベツをゆで、さましておく。
- ④③にツナをあわせ、ドレッシングをかける。

苦手なひじきもツナといっしょなら、食べやすいようです。野菜もゆでるので、たくさん食べられます。キャベツをほうれん草にかえてもおいしいですよ。

4月の献立紹介

春キャベツスープ

上里産の春キャベツを使ったスープです。

若竹汁

わかめとたけのこのすまし汁です。

たけのこごはんの具

セルフまぜごはん、ごはんにご混ぜして食べます。

情報発信しています!

ホームページもご覧ください。

・給食写真(中コース)

・食材情報 等

twitterもやっています



栄養相談日

- 1 日時 4月 24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、お気軽にお越しください。