

5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
1	水	ごはん	牛乳	ほうれん草のみそ汁 鮭のレモン風味焼き 筑前煮	牛乳 油揚げ 豆腐 みそ 鮭 鶏肉	ごはん ごま 油 里芋 三温糖	824	39.4
2	木	バターロール	牛乳	ラビオリスー ブウイナーの イタリアンソース② ゆでパツリ(ノエグ) マ ヨーグルト	牛乳 パ-入りウイナー ヨーグルト	バターロール ラビオリ 三温糖 オリ-ブ油 ノンエグマヨ	951	35.3
7	火	ごはん	牛乳	わかめスープ 野菜コロッケ(リ-ス) ソイ丼	牛乳 わかめ ベーコン 豚肉 大豆	ごはん 三温糖 野菜コロッケ 油	893	29.7
8	水	酢飯	牛乳	すまし汁 さば南部焼き かてめの具	牛乳 糸かまぼこ 豆腐 さば南部焼き 鶏肉 油揚げ ちくわ	酢飯 油 三温糖	856	39.4
9	木	ツイストパン	牛乳	ミネストローネ 白身魚フライ (ノエグ 外タリ-ス) フルーツココ	牛乳 ベーコン 白身魚フライ	ツイストパン 三温糖 マカロニ サゲ コ ノエグ 外タリ-ス 油	850	27.3
10	金	ごはん	牛乳	野菜碗 鶏肉のピリ辛揚げ かつおひじき煮 アセロラゼリー	牛乳 油揚げ みそ 鶏肉 かつおひじき煮	ごはん 片栗粉 油 三温糖 アセロラゼリー	891	31.3
13	月	ごはん	牛乳	若竹汁 いかの香味焼き 肉じゃが	牛乳 糸かまぼこ わかめ いか みそ 豚肉	ごはん 油 じゃがいも 三温糖	788	39.8
14	火	中華麺	牛乳	しょうゆラーメン 揚げギョ-ザ③ グリーンサラダ	牛乳 豚肉 ギョ-ザ	中華麺 油 野菜いっぱいドレッシング	773	29.6
15	水	ごはん	牛乳	水菜のみそ汁 あじの塩麹焼き 五目煮豆	牛乳 油揚げ みそ あじの塩麹焼き 鶏肉 大豆	ごはん 油 三温糖	771	35.5
16	木	子どもパン	牛乳	ABCスープ ハンバーグトマトソース ごぼうサラダ	牛乳 ベーコン ハンバーグ	子どもパン マカロニ じゃがいも 三温糖 オリ-ブ油 ごまドレッシング	824	31.6
17	金	ごはん	牛乳	中華スープ 揚げかにシューマイ③ ピピンバごはんの具	牛乳 ベーコン かにシューマイ 豚肉	ごはん 油 ごま油 三温糖 ごま	800	27.7

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。4/10～12日分は不検出です。詳しくはホームページ「食材情報」をご覧ください。

給食おすすめレシピ紹介 13-No.2

豚キムチ (4人分)

<材料>

		調味料	
豚キムチ	120g	ごま油	大さじ1/2
長ねぎ	1本→小口切り	おろししょうが	小さじ1
キムチ	120g	おろしにんにく	小さじ1
キャベツ	3枚→2cm幅	砂糖	大さじ1
にら	1束→2cm幅	しょうゆ	小さじ1
ごま	少々	酒	大さじ1/2

<作り方>

- ①フライパンを火にかけ、ごま油で豚肉を炒める。しょうが、にんにく、酒を加える。
- ②長ねぎ、キャベツ、キムチを加えて炒め、しんなりしたら砂糖、しょうゆで味をつける。
- ③最後ににらとごまを加え、さっと炒める。

給食アンケートでも好きなメニューの上位にあがってくる「豚キムチ」。4月の給食でも登場しました。給食では小学生でも食べやすいように、少し甘めに味を付けています。キムチの種類によって味が変わるので、ご家庭でお好みの味に調節してみてくださいね。



➡ 5月(後半)献立は裏面へ

5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 (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
20	月	発芽玄米入り ごはん	牛乳	あさりのみそ汁 豚肉のマスタード焼き 上里水菜のお浸し	牛乳 あさり みそ わかめ 豚肉	発芽玄米入りごはん ごま油	790	37.3
21	火	地粉うどん	牛乳	五目うどん ちくわの磯辺揚げ② 上州きんぴら	牛乳 豚肉 なんと 油揚げ ちくわ 青のり ひじき	地粉うどん 薄力粉 片栗粉 油 三温糖 ごま ごま油	821	34.5
22	水	ごはん	牛乳	もずくスープ 春巻き 生揚げのチリソース	牛乳 春巻き 生揚げ むきえび もずく	ごはん 油 三温糖 ごま油 片栗粉	809	28.3
23	木	コッペパン スライス	牛乳	コーンシチュー ロク ウイナー(ケチャップ) ブロッコリーサラダ	牛乳 鶏肉 生クリーム ウイナー	コッペパン バター じゃがいも(上里) 玉ねぎドレッシング	813	32.9
24	金	茶飯	牛乳	沢煮鮎 鯖のみそ焼き 冷凍みかん	牛乳 豚肉 糸かまぼこ 鯖 みそ	茶飯 三温糖	812	36.8
27	月	ごはん	牛乳	児玉玉ねぎのみそ汁 鶏肉のレモン風味 ひじきの炒め煮	牛乳 油揚げ わかめ みそ 鶏肉 ひじき さ つま揚げ	ごはん 片栗粉 油 三温糖	879	31.8
28	火	中華麺	牛乳	塩ラーメン いかフリッター③ 本庄きゅうりサラダ	牛乳 豚肉 いかフリッター	中華麺 油 ごま 棒棒鶏ドレッシング	814	33.4
29	水	ごはん	牛乳	わかめのみそ汁 厚焼き玉子 豚丼	牛乳 油揚げ わかめ みそ 厚焼き玉子 豚肉	ごはん 油 三温糖	854	38.1
30	木	ソフト フランスパン マーシャルビーンズ	牛乳	野菜コンソメスープ チキンのチーズ焼き ほうれん草ソテー	牛乳 鶏肉 チーズ ベーコン	ソフトフランスパン 油 じゃがいも(上里) オリーブ油 パン粉 マーシャルビーンズ	811	32.8
31	金	麦ごはん	牛乳	ポークカレー コーンサラダ 福神漬け カットパイ	牛乳 豚肉	麦ごはん 油 じゃがいも(上里) 野菜いっぱいドレッシング	910	27.6
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	835 33.3
							摂取基準値	820 30.0

今年度も新メニューを募集します！

ごはんは左、汁物は右、おかずは奥

昨年度に引き続き、今年度も給食新メニューを募集します。昨年度は135作品(172名)の方々からアイデアあふれるメニューをよせていただきました。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。



児童、生徒だけでなく、保護者の皆さまや教職員の方も対象となっています。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。



これはスムーズに、美しく食事をするための配膳方法です。平安時代にはこのような配膳ができていたと言われています。学校給食ではこのように配膳するように教室に盛り付け表を掲示しています。ご家庭の食事の時に配膳方法についてお話してみてください。

栄養相談日

- 日時 5月 29日(水) 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