

6月(前半) 学校給食献立予定表_{コース}(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
3	月	わかめごはん	牛乳	すまし汁 かつおの更紗揚げ 切干大根の炒め煮	牛乳 糸かまぼこ かつお あさり 油揚げ	わかめごはん 片栗粉 油 三温糖	人参 ほうれん草 しょうが 切干大根	806 40.2
4	火	地粉うどん	牛乳	肉うどんの汁 みそポテト③ ゆでブロッコリー (ノンエッグマヨ)	牛乳 豚肉 なると みそ	地粉うどん 油 薄力粉 じゃがいも 片栗粉 三温糖 ノンエッグマヨ	しょうが 人参 まいたけ にら ブロッコリー	831 29.3
5	水	ごはん	牛乳	ほうれん草のみそ汁 豚肉の生姜焼き かみかみきんぴら	牛乳 生揚げ みそ 豚肉 するめ	ごはん 油 三温糖 ごま ごま油	人参 えのきたけ ほうれん草 しょうが ごぼう こんにゃく いんげん	857 37.5
6	木	豆乳セサミ パンズ	牛乳	クラムチャウダー エビカツ (ソース) ゆでキャベツ グレープゼリー	牛乳 ベーコン あさり エビカツ	豆乳セサミパンズ 油 グレープゼリー	玉ねぎ 人参 パセリ キャベツ	810 31.8
7	金	ごはん	牛乳	ハヤシライス チーズオムレツ 冷凍みかん	牛乳 豚肉 チーズオムレツ	ごはん 油 じゃがいも(上里) 三温糖	玉ねぎ 人参 冷凍みかん	921 37.4
10	月	酢飯	牛乳	小松菜のみそ汁 あじの紀州焼き かてめしの具	牛乳 みそ 鶏肉 あじの紀州漬け 油揚げ 焼ちくわ	酢飯 油 三温糖	人参 えのきたけ 大根 しいたけ 小松菜(上里) ごぼう こんにゃく	819 35.3
11	火	中華麺	牛乳	サンマー麺 揚げギョーザ② フルーツ杏仁	牛乳 豚肉 ギョーザ	中華麺 油 片栗粉 杏仁豆腐	人参 しょうが にんにく もやし キャベツ にら みかん もも パイン キウイ	859 29.3
12	水	ごはん	牛乳	野菜碗 鮭の塩麹焼き 新じゃがのそぼろ煮	牛乳 油揚げ みそ 鮭の塩麹漬け 鶏肉	ごはん 油 じゃがいも(上里) 三温糖	人参 大根 ごぼう ねぎ こんにゃく 玉ねぎ	804 33.4
13	木	バターロール	牛乳	イタリアンスープ ローストチキン ごぼうサラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉	バターロール 三温糖 ごまドレッシング	玉ねぎ 人参 トマト キャベツ コーン パセリ にんにく セロリ ごぼう きゅうり(本庄)	855 33.1
14	金	学校総合体育大会のため給食はありません						

6月給食だより

6月は食育月間です!

平成17年度に食育基本法が制定され、今ではさまざまなところで「食育」という言葉を耳にするようになりました。食育とは、さまざまな経験を通じて、「食」に関する知識を身につけ、健康な生活を送れるようになることを目的としています。給食センターの食育の取り組みとして、2名の栄養教諭が順次各学校を訪問し、小学校1・3年生と中学校の全学年に食に関する指導を行っています。ぜひ、ご家庭でも食育に取り組んでみませんか。

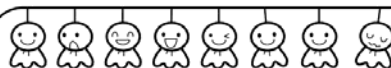
栄養教諭とは・・・

平成17年度から新しくできた教員制度です。給食管理と食に関する指導(食育)を行います。給食を「生きた教材」として活用し、子どもたちが身近に感じやすい食育を行っています。

<栄養教諭の授業の様子>



小学校1年生「給食について知ろう!」



栄養相談日

- 日時 6月 25日(火)
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
お気軽にお越しください

6月の献立紹介

5日 かみかみ献立

「歯と口の健康週間」にあわせた献立で、よく噛んで食べてもらうために
かみかみきんぴらにはするめが入っています。

12日 上里の日

上里町でとれた今が旬のじゃがいもを使った新じゃがのそぼろ煮です。

18日 本庄の日

本庄市特産のいほのな「いほなしきゅうり」を使ったサラダです。

給食おすすめレシピ紹介 13-No.3

ウイナー イタリアンソース (4人分)

★子どもたちから人気のあるトマト味のソースです★

<材料>

ウイナー 8本

【ソース】

オリーブ油	小1/2	トマトケチャップ	大2
玉ねぎ	中1/4個	赤ワイン	小1
おろしにんにく	少々	砂糖	小1
ダイスカットトマト	50g	粒マスタード	小1



<作り方>

- ①ウイナーを焼いておく。
- ②玉ねぎを薄くスライスする。
- ③熱したフライパンにオリーブ油を入れ、玉ねぎを炒める。
- ④その他の材料を入れ、ソースを煮つめて出来上がり。

☆ウイナー以外に、ハンバーグにかけてもおいしいソースです。
ぜひ、ご家庭でもおためしください。

➡ 6月(後半)献立は裏面へ

6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	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
17	月	ごはん 牛乳 わかめのみそ汁 厚焼き玉子 スタミナ焼肉	牛乳 油揚げ わかめ みそ 厚焼き玉子 豚肉	ごはん 油 三温糖	えのき 人参 しょうが にんにく 玉ねぎ ピーマン	804	35.9
18	火	地粉うどん 牛乳 なすのつけ汁 いかの天ぷら いぼなしきゅうりの サラダ 	牛乳 豚肉 油揚げ いか	地粉うどん 油 ごま 小麦粉 片栗粉 玉ねぎドレッシング	なす 人参 まいたけ 小松菜(上里) ブロッコリー サラダこんにゃく いぼなしきゅうり(本庄)	776	33.8
19	水	ごはん 牛乳 あさりのみそ汁 あじの塩竜田揚げ 肉じゃが	牛乳 あさり みそ 豚肉 あじの塩竜田揚げ	ごはん 油 じゃがいも(上里) 三温糖	人参 大根 ほうれん草 玉ねぎ こんにゃく	841	38.1
20	木	子どもパン 牛乳 オニオンスープ ハンバーグデミソース クルトンサラダ 	牛乳 ハンバーグ	子どもパン 油 オリーブ油 三温糖 クルトン シーザードレッシング	玉ねぎ ソニオン コーン ほうれん草 パセリ セロリー キャベツ 人参	789	30.0
21	金	ごはん 牛乳 沢煮碗 さばの西京焼き ひじきの彩り炒め	牛乳 豚肉 糸かまぼこ ベーコン さば西京漬け ひじき	ごはん 三温糖	ごぼう 人参 大根 たけのこ しいたけ 糸みつば しらたき 枝豆	755	34.5
24	月	麦ごはん 牛乳 チキンカレー 花野菜サラダ 福神漬け ヨーグルト 	牛乳 鶏肉 ヨーグルト	麦ごはん 油 じゃがいも(上里) 野菜いっぱいドレッシング	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 ソニオン チャツネ アップルソース ブロッコリー カリフラワー 福神漬け	938	28.8
25	火	中華麺 牛乳 ジャージャー麺 ごま団子② 春雨サラダ 	牛乳 豚肉 みそ	中華麺 ごま団子 油 三温糖 片栗粉 はるさめ 玉ねぎドレッシング	しょうが にんにく 人参 玉ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり(本庄)	871	30.7
26	水	茶飯 牛乳 豆腐のみそ汁 鮭フライ(ソース) すき昆布の炒め煮	牛乳 あさり 豆腐 みそ 鮭フライ ベーコン すき昆布 油揚げ	茶飯 油 三温糖	人参 玉ねぎ 小松菜(上里) しいたけ	851	37.2
27	木	ツイストパン 牛乳 野菜コンソメスープ ウインナー イタリアンソース② 粉ふきいも	牛乳 ベーコン ウインナー あおのり	ツイストパン オリーブ油 三温糖 じゃがいも(上里)	玉ねぎ 人参 キャベツ ほうれん草 にんにく トマト	848	30.5
28	金	ごはん 牛乳 みそけんちん汁 鶏肉の唐揚げ 上里水菜のお浸し 	牛乳 豆腐 油揚げ みそ 鶏肉	ごはん 油 さといも 片栗粉	人参 しょうが 大根 こんにゃく ごぼう 小松菜(上里) もやし 水菜(上里)	871	31.3
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	837 33.6
						摂取基準値	820 30.0

給食の工夫 その2

地域と連携した

地場産野菜の活用

現在は、農業の発達や輸送技術の向上により、1年を通して全国からさまざまな野菜が手に入るようになりました。しかし、忘れてはいけないのが「旬」の存在です。給食センターでは本庄市と上里町の農協や業者と連携し、地元生産者が育てたおいしい旬の野菜を給食に取り入れるようにしています。

地場産野菜のよいところ

- ①旬の食材を使用することで季節が感じられる献立になります。
- ②地元の野菜を使うことで、新鮮な野菜が手に入るほか、輸送にかかるコストの削減にもつながります。
- ③地域の農協が窓口となるので、生産者の方の顔が見える野菜を使うことができます。(※)

※給食で使用する地場産野菜を作っている生産者の方へインタビューをし、ポスターを作成して各学校への配布も行っています。こちらのポスターはホームページにも掲載しています。

今年度も

給食新メニューを募集します！



昨年度に引き続き、児童・生徒、保護者のみなさまのアイデアを給食に生かし、より楽しく、魅力ある給食にするために、新メニューを募集します!!



我が家の自慢料理、本庄市、上里町の食材を使った献立、昔から受け継がれている家庭料理などを紹介してください。採用メニューについては、食育主任会議、給食センターでの試作・検討後、実際の給食に登場する予定です。

- 児童・生徒とその保護者、教職員が対象です。
- 配布の※応募用紙に必要事項を記入し、学級担任に提出してください。
- 問い合わせ先：本庄上里学校給食センター
Tel 0495(24)2621



※応募用紙はインターネットからもダウンロードできます。

6/28(金)
しめきり

献立予定表や給食写真、上記にある地場産物活用のポスター、給食新メニューの応募用紙などは、

本庄上里学校給食センターのホームページに掲載されています。 <http://www.kyuushoku.jp>