

# 7月(前半) 学校給食献立予定表 中

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	月	ごはん	牛乳	わかめスープ えびシューマイ③ 豚キムチ	牛乳 わかめ エビシューマイ 豚肉	ごはん ごま油 三温糖 ごま	人参 もやし ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ キムチ にら	805	29.8
2	火	地粉うどん	牛乳	カレーうどん ちくわの磯辺揚げ② 枝豆サラダ 	牛乳 鶏肉 なた 焼ちくわ あおのり ひじき	地粉うどん 油 片栗粉 薄力粉 野菜いっぱいドレッシング	人参 玉ねぎ 枝豆 ほうれん草 キャベツ こんにゃく	886	33.6
3	水	ごはん	牛乳	すまし汁 あじの一夜干し なすのみそ炒め	牛乳 糸かまぼこ わかめ あじ一夜干し 豚肉 みそ	ごはん 油 三温糖	人参 糸みつば しょうが 玉ねぎ なす(本庄) ピーマン	775	37.0
4	木	コッペパン チルドチョコ	牛乳	オニオンスープ とうもろこし チキンと野菜のトマト煮	牛乳 鶏肉	コッペパン 油 オリーブ油 三温糖 じゃがいも 卵(炒)	玉ねぎ ソニオン コーン ほうれん草 とうもろこし にんにく 人参 トマト パセリ	813	27.6
5	金	わかめ ごはん ☆七夕献立☆	牛乳	七夕スープ ハムカツ(ソース) きゅうりサラダ  七夕ゼリー	牛乳 なたと ハム	わかめごはん 星 薄力粉 パン粉 油 野菜いっぱいドレッシング 七夕星のデザート	人参 えのき オクラ ほうれん草 ブロッコリー きゅうり(本庄)	875	35.8
8	月	うす味茶飯	牛乳	小松菜のみそ汁 厚焼き玉子 鶏ごぼうごはんの具	牛乳 生揚げ みそ 厚焼き玉子 鶏肉 油揚げ	うす味茶飯 油 三温糖	人参 大根 えのき 小松菜(上里) ごぼう 干しいたけ	816	33.0
9	火	中華麺	牛乳	ちゃんぽん麺 春巻き フルーツカクテル	牛乳 豚肉 なたと さつま揚げ いか えび あさり 春巻き	中華麺 油 ダイゼリー(ぶどう、 みかん、りんご、 ブルーベリー)	人参 もやし コーン キャベツ パイン もも みかん	872	33.0

## 7月給食だより



**Q: 給食センターってどんなところ?**  
よく、「工場みたいなんじゃない?」と聞かれます。近頃、テレビで食品工場などが紹介されているからでしょうか。給食も、「機械が自動的に作っている」そんな風に思っている児童・生徒もいるようです。施設も調理器具も大型ですが、給食センターは、

**A: 工場みたいじゃないんです!**  
センターでは、総勢55名が協力し、安心・安全おいしい給食作りをがんばっています。

**人から人へ! 愛情たっぷりの手作り給食、これからも期待してください。**



↑ハムカツの調理の様子 チームワークもばっちり! 今月は、七夕献立の日に登場します。

### 7月の献立紹介

- 七夕献立**  
○七夕スープ  
(星麩やオクラで星空を、えのきで天の川を表現しています。)デザートに七夕ゼリーが付きまます。  
**新メニュー**  
○チキンのバジルチーズ焼き  
(鶏肉にバジルとオリーブ油で作ったソースで味をつけチーズをのせて焼きまます。)  
**季節の献立**  
○夏野菜カレー (かぼちゃ、なす入り)  
○とうもろこし (採りたてを蒸しまます)

### 給食おすすめレシピ紹介 13-No.4

**★チキンと野菜のトマト煮(4人分)**  
トマト味の洋風肉じゃが  
★昨年度の給食新メニュー入選作品です★

<材料>

鶏もも肉	200g	オリーブ油	小さじ1
玉ねぎ	小1個	おろしにんにく	少々
人参	小1個	ダイスカットトマト	100g
じゃがいも	3ヶ	トマトケチャップ	大さじ2
パセリ	少々	コンソメ	小さじ1
		砂糖	小さじ1

<作り方>  
①下処理  
鶏肉はぶつ切り、玉ねぎはスライス、人参はいちょう切り、じゃがいもは厚めのいちょう切りにする。  
②熱したフライパンにオリーブ油、おろしにんにくを入れ、鶏肉を炒めまます。  
③玉ねぎ、人参、じゃがいもを炒め、水をいれまます。  
④じゃがいもに半分くらい火が通ったらその他の調味料を入れて煮まます。  
⑤最後にパセリをちらして出来上がり。



➡ 7月(後半)献立は裏面へ

7月(後半) 学校給食献立予定表 中 (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	モロヘイヤスープ 白身魚のチリソース 大豆ひじき煮	牛乳 豚肉 うすら卵 たら ひじき 大豆 さつま揚げ	ごはん 油 三温糖 片栗粉	人参 玉ねぎ 干しいたけ モロヘイヤ にんにく しょうが	801	33.8
11	木	ナン	牛乳	ABCスープ キーマカレー 冷凍みかん	牛乳 ベーコン 豚肉 レバーそぼろ	ナン じゃがいも マカロニ 油	玉ねぎ 人参 マヨナサ キャベツ トマト しょうが にんにく 冷凍みかん	783	34.5
12	金	ごはん	牛乳	野菜椀 鶏肉の唐揚げ 小松菜のおひたし	牛乳 油揚げ みそ 鶏肉	ごはん 片栗粉 油	人参 大根 ごぼう こんにゃく しょうが 小松菜(上里) もやし	849	31.8
16	火	ごはん	牛乳	夏野菜カレー エビフライ ごぼうサラダ	牛乳 豚肉 えびフライ	ごはん 油 ごまドレッシング	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 かぼちゃ <b>なす(上里)</b> トマト チョコレット 福神漬 ごぼう きゅうり	921	28.6
17	水	ごはん	牛乳	生揚げのみそ汁 鮭のマスタード焼き 筑前煮	牛乳 あさり 生揚げ みそ 鮭 鶏肉	ごはん ごま油 油 さといも 三温糖	人参 えのき ごぼう 小松菜(上里) たけのこ こんにゃく いんげん	813	38.3
18	木	バター ロール	牛乳	イタリアンスープ チキンのバジルチーズ焼き ブロッコリーサラダ フルーツゼリー	牛乳 ベーコン 鶏肉 とうけるチーズ	バターロール 三温糖 オリーブ油 パン粉 野菜いっぱいドレッシング フルーツゼリー	玉ねぎ 人参 キャベツ コーン トマト パセリ にんにく ブロッコリー	911	36.4
材料入荷による多少の変更はご了承ください 給食回数 13回							平均摂取量	840	33.3
							摂取基準量	820	30.0

こんにちは！  
栄養教諭です！

～1学期の食育授業の様子を報告します～  
1学期はすべての小学校と中学校でそれぞれ  
1年生を対象に食育を行いました。



<給食について知ろう>

学校で食べている給食が、どのように作られているのかを勉強  
しました。給食センターの写真や、実際に使っている調理器具を  
見せると、子どもたちは興味津々！大きな道具を触って、動かして、  
その大きさと重さにびっくりしていました。



わぁ！  
おっきいね～！



<朝ごはんをしっかり食べよう>

この学習で、朝ごはんには下記の4つの役  
割があり、主食・主菜・副菜を摂ることが必要  
だということを学びました。

- ①脳のエネルギー補給 ②体温を上げる
- ③生活のリズムを整える ④肥満防止

学習後の感想では、「朝ごはんの役割を学  
び、大切さがあったので、毎日食べるよう  
にする」「バランスのよい朝ごはんを食べよ  
うと思う」など、自分の朝ごはんを振り返  
った感想が多かったです。



給食の工夫 その3

温度管理



温かいもの、冷たいものそれぞれ調理したものは、中心温度  
を確認・記録しています。

0-157やノロウイルスなどの食中毒が予防できます。  
(中心温度の例)

- ・温かい汁物 ⇒ 90℃以上
- ・煮物や揚げ物など ⇒ 85℃以上
- ・サラダ、おひたし等 ⇒ 85℃以上 熱処理(ゆでる)



10℃以下 冷却機で急冷  
(保冷食缶で学校へ)

牛乳やヨーグルト・ゼリーなど直接  
学校に配送される冷蔵品は、各学校で  
受取の際、表面温度(10℃以下)を  
確認しています。



学校と給食センターで協力し合い、  
安心・安全な給食を提供していきます。

今が旬です！地産産野菜！

きゅうり

本庄の露地物が  
おいしいサラダに！  
味がしっかりして  
います。

なす

本庄産のなすが  
みそ汁や夏野菜カレー  
に彩りを添えます。

小松菜

上里産の小松菜が  
みそ汁やおひたして  
カルシウムたっぷり！

栄養相談日

- 1 日時 8月27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



小学校は授業後、一緒に給食を食べます。  
「今日は残さず食べられた！」「調理員  
さんもがんばっているから、私も食べる  
ね。」と、一生懸命食べていました。