

# 9月(前半) 学校給食献立予定表

上北中・上中学校

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)	体の調子をとどめるもの (みどり)	エネルギー kcal	たんぱく質 g
3	火	ごはん 韓国のり	牛乳 野菜椀 スタミナ焼肉 冷凍みかん	牛乳 生揚げ みそ 豚肉 韓国味付けのり	ごはん 油 三温糖	人参 大根 しょうが ごぼう ねぎ 玉ねぎ こんにゃく にんにく ピーマン みかん	776	31.6
4	水	麦ごはん	牛乳 夏野菜カレー エビフライ フルーツカクテル	牛乳 豚肉 えびフライ	麦ごはん 油 カクテルゼリー みかんゼリー	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん かぼちゃ みかん ソニオン チャツネ もも アップルソース なす(本庄) パイナップル キウイフルーツ	978	28.0
5	木	ツイストパン	牛乳 野菜コンソメスープ ローストチキン ナポリタン	牛乳 鶏肉 ベーコン	ツイストパン 油 じゃがいも マカロニ オリーブ油	玉ねぎ 人参 キャベツ コーン ほうれん草 にんにく セロリー トマト ピーマン	856	32.7
6	金	ごはん ふりかけ	牛乳 わかめスープ 酢豚 上里梨1/8	牛乳 わかめ 豚肉 ふりかけ	ごはん 片栗粉 油 三温糖	人参 もやし 玉ねぎ しょうが 梨(上里) 干しいたけ ねぎ たけのこ ピーマン	823	29.6
9	月	ごはん	牛乳 のっぺい汁 あじの一夜干し あさりひじき煮	牛乳 鶏肉 油揚げ あじの一夜干し あさりひじき煮	ごはん 里芋 片栗粉	人参 ごぼう ねぎ こんにゃく 大根	756	34.3
10	火	中華麺	牛乳 ごまみそラーメン 揚げギョーザ 春雨サラダ	牛乳 豚肉 みそ ギョーザ	中華麺 ごま油 ごま油 春雨 玉ねぎドレッシング	しょうが にんにく 人参 コーン もやし にら ねぎ キャベツ きゅうり(本庄)	873	33.3
11	水	わかめごはん	牛乳 長ねぎのみそ汁 カレーの南蛮漬け 粉ふきいも	牛乳 油揚げ みそ カレー あおのり	わかめごはん 油 三温糖 ごま油 じゃがいも 片栗粉	人参 ねぎ ほうれん草 玉ねぎ	853	33.7
12	木	コバトンパン	牛乳 クラムチャウダー 鶏肉のマスタード焼き スパゲティサラダ	牛乳 ほたて あさり 生クリーム 鶏肉	コバトンパン ごま油 油 スパゲティ 野菜いっぱいドレッシング	玉ねぎ 人参 パセリ キャベツ コーン	817	37.9
13	金	ごはん	牛乳 かきたま汁 鮭のレモン風味焼き 切干大根の炒め煮 ぶどうゼリー	牛乳 卵 鮭 あさり 油揚げ	ごはん 片栗粉 ごま油 三温糖 ぶどうゼリー	人参 玉ねぎ 水菜(上里) レモン 切干大根 えのき	807	37.0

## 9月給食だより

応募総数 **173!** 10月から新メニューが  
続々登場します!

### 2学期が元気にスタート!!

楽しかった夏休みが終わり、新学期が始まりました。まだまだ暑い日が続くこの時期は、夏の疲れから体調をくずしやすくなります。

栄養・睡眠・運動を大切に、規則正しいリズムで元気に過ごしましょう。



元気の合い言葉

#### <夏休み中の給食センター>

給食センターでは、夏休み中に新メニューの試作、機械の点検、掃除などを行いました。

2学期から気持ちよく給食が食べられるように、みなさんが使っている食器やトレーも1枚1枚磨きました。丁寧に使ってくださいね。



1学期に募集しました給食新メニューについては、児童生徒、保護者、教職員の方々からたくさんのご応募をいただき、ありがとうございました。  
**応募総数173**ものアイデアあふれる作品が集まりました。

集まったメニューは各校の食育主任の先生方や給食センターの職員で選考し、夏休み中に調理実習を行いました。その結果、採用となったメニューにつきましては、10月から順次、給食に登場しますので、楽しみにしててくださいね。

<主任会議にて選定>



<新メニュー試作>



<味、衛生、作業面での検討>



<できあがった料理>



9月(後半)献立は裏面へ

# 9月(後半) 学校給食献立予定表<sub>コース</sub>中

上北中・上中学校

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	
17	火	豆乳セサミ パンズ	牛乳	イタリアンスープ エビカツ(ツ-ス) ゆでキャベツ レモンヨーグルト	牛乳 ベーコン エビカツ レモンヨーグルト	豆乳セサミパンズ 三温糖 油	玉ねぎ 人参 コーン トマト ほうれん草 キャベツ	782	29.6
18	水	ごはん	牛乳	わかめのみそ汁 鯖の塩焼き 上州さんぴら	牛乳 豆腐 みそ わかめ 鯖	ごはん 油 三温糖 ごま ごま油	えのきたけ ねぎ ごぼう にんじん こんにゃく いんげん	807	36.7
19	木	子どもパン	牛乳	ABCスープ ハンバーグデミソース 花野菜サラダ(ノエッグマヨ)	牛乳 ベーコン ハンバーグ	子どもパン オリーブ油 三温糖 じゃがいも マカロニ ノンエッグマヨ	玉ねぎ キャベツ 人参 セロリー ブロッコリー カリフラワー	811	32.1
20	金	ごはん 十五夜献立	牛乳	お月見汁 さんまのかば焼き 里芋のそぼろ煮 お月見ゼリー	牛乳 なた さんま 鶏肉	ごはん 白玉団子 三温糖 里芋 油 お月見ゼリー 片栗粉	人参 しめじ ねぎ 小松菜(上里) しょうが 玉ねぎ 枝豆	992	33.5
24	火	コッペサンド (バタークリーム)	牛乳	彩り団子のスープ <span style="border: 1px solid black; padding: 1px;">New</span> サーモンのバジル焼き ペネアラピアータ	牛乳 彩り団子 鮭 ベーコン	コッペサンド オリーブ油 マカロニ	人参 玉ねぎ キャベツ にんにく 小松菜(上里) トマト パセリ	879	37.5
25	水	茶飯 上里北中 希望献立	牛乳	ワンタンスープ 豚肉の生姜焼き ごぼうサラダ 	牛乳 豚肉 なた	茶飯 ワンタンの皮 ごまドレッシング	人参 もやし しょうが ねぎ こまつな いら ごぼう きゅうり(本庄)	850	34.3
26	木	バターロール	牛乳	パンプキンスープ  ウイナー イタリアンソース ブロッコリーサラダ	牛乳 鶏肉 ウイナー	バターロール バター 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 コーン かぼちゃ トマト パセリ にんにく ブロッコリー	962	36.7
27	金	ごはん	牛乳	すまし汁 ししゃもフリッター 筑前煮	牛乳 糸かまぼこ ししゃもフリッター 鶏肉	ごはん 油 さといも 三温糖	人参 えのき ごぼう こんにゃく たけのこ 干しいたけ いんげん ほうれん草	806	31.6
30	月	コッペパン スライス	牛乳	中華スープ メンチカツ 焼きそば はちみつレモンゼリー	牛乳 ベーコン メンチカツ 豚肉 あおのり	コッペパン 油 蒸し中華麺 はちみつレモンゼリー	人参 コーン ねぎ チンゲンサイ 玉ねぎ キャベツ もやし	892	32.2
材料入荷による多少の変更はご了承ください 給食回数 18回							平均摂取量	851	33.4
							摂取基準値	850	28.0

## 給食の工夫 その4

### A・B・中コース 3コースに分かれている理由

給食センターでは、8200人分の給食を小学校A・Bの2コースと中学校1コースの計3コースに分けて調理しています。

Q: どうして分かれているの?

A: 8200人分の給食を同じ献立にすると、1つの食材を大量に使用するため、食材の調達が困難になってしまったり、同じ調理器具を使うので調理が給食時間に間に合わなくなってしまう可能性があります。そのため、3コースに分け、3つの献立を調理することで揚げ物、焼き物、煮物、サラダ等が重ならず、バリエーションが豊かになり、手作りのメニューや旬の地場産野菜等も積極的に取り入れることができます。



<Aコース>



<Bコース>



<中コース>



ある日の給食

## 9月の献立紹介

### 希望献立

本庄南小学校 & 上里北中学校  
(2学期から各学校の希望献立を取り入れます。  
子ども達が考えてくれた人気の献立が登場します)

### 十五夜献立

お月見汁  
(かつお節でだしをとったすまし汁に  
月に見立てた白玉団子を入れます)

### 里芋のそぼろ煮

(芋名月とも呼ばれるように、里芋をお供える習慣  
があります)

### 季節の献立

上里梨 (地場産の新鮮な梨をお届けします)  
さんまのかば焼き  
(旬のさんまを揚げて、甘辛だれにからめます)

## 栄養相談日

- 日時 9月25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  
お気軽にお越しください