

5月 学校給食献立予定表

中
コース

上北中・東中・南中
上里中・西中学校

日・曜日	飲料	料理名	1群	2群	3群	4群	5群	6群	1人当り [kcal]	蛋白質 [g]
1月	牛乳	ごはん 小松菜のみそ汁 ハムカツ(ソース) 上州さんびら かしわもち	みそハム	牛乳	人参 小松菜	大根 えのき ごぼう いんげん	ごはん 三温糖 薄力粉 パン粉 こんにやく かしわもち	油 ごま ごま油	851	29.1
2火	牛乳		豚肉 みそ えびシューマイ	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜	しょうが もやし にんにく コーン 玉ねぎ キャベツ きゅうり	中華麺 はるさめ	ごま油 ごま 中華ドレッシング	884	34.2
8月	牛乳	ごはん 水菜のすまし汁 いかナゲット③ ソイ丼	豆腐 大豆 いかナゲット ベーコン 豚肉 鶏レバー	牛乳 わかめ	人参 水菜 なら		ごはん 三温糖	油	861	35.2
9水	牛乳	しょうゆラーメン 揚げギョーザ③ ほうれん草のナムル	豚肉 ギョーザ	牛乳	人参 なら ほうれん草	しょうが にんにく もやし 玉ねぎ メンマ	中華麺	油 ナムルドレッシング	770	27.7
10木	牛乳	ごはん 沢煮椀 鮭のレモン風味焼き 肉じゃが ひじきのり	糸かまぼこ 鮭 豚肉 ひじき	牛乳	人参 糸みつば	ごぼう レモン しいたけ 大根 たけのこ 玉ねぎ グリーンピース	ごはん 三温糖 じゃがいも こんにやく	油	799	40.3
11金	牛乳	黒パン 野菜コンソメスープ チキンのバジルチーズ焼き フルーツカクテル	ベーコン 鶏肉	牛乳 チーズ	人参 ほうれん草	玉ねぎ キャベツ にんにく フルーツミックス	黒パン じゃがいも パン粉 カクテルゼリー	オリーブ油	786	31.8
12月	牛乳	ごはん 五目スープ きびなご胡麻フライ③ 豚キムチ レモンヨーグルト	豚肉 豆腐 きびなご胡麻フライ ベーコン	牛乳 レモンヨーグルト	人参 なら チンゲン菜	しいたけ キムチ たけのこ 玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ	ごはん 片栗粉 三温糖	油 ごま油 ごま	782	30.1
15月	牛乳	ごはん かきたま汁 さわらの西京焼き 生揚げの五目煮	豆腐 豚肉 生揚げ さわらの西京焼き	牛乳	人参 糸みつば	しいたけ 玉ねぎ えのき キャベツ たけのこ	ごはん 片栗粉 三温糖	油	786	36.6
16火	牛乳	山菜うどん みそポテト③ 切干大根のサラダ	豚肉 油揚げ みそ	牛乳	人参	山菜ミックス しめじ 玉ねぎ まいたけ 切干大根 キャベツ	地粉うどん じゃがいも 薄力粉 片栗粉 三温糖	油 野菜いっぱい和風ド レッシング	817	28.0
17水	牛乳	ごはん 野菜椀 あじの南蛮漬け すき昆布の炒め煮	生揚げ みそ 豚 ベーコン	牛乳 すき昆布	人参 黄ピーマン 赤ピーマン	大根 ごぼう 玉ねぎ しいたけ	ごはん こんにやく 片栗粉 三温糖	油 ごま油	801	30.3
18木	牛乳	ツイストパン イタリアンスープ 鶏肉のマスタード焼き 和風ペペロンチーノ	ベーコン 鶏肉 ちりめんじゃこ	牛乳	人参 トマト パセリ ほうれん草	玉ねぎ コーン にんにく キャベツ エリンギ	ツイストパン 三温糖 スバグッティ	油 ごま油 オリーブ油	856	36.6
19金	飲む ヨーグル ト	麦ごはん ポークカレー チーズオムレツ コーンサラダ	豚肉 チーズオムレツ	飲むヨーグルト	人参 チャツネ	しょうが コーン にんにく 玉ねぎ ソニオン キャベツ アップルソース	麦ごはん じゃがいも	油 柑橘ドレッシング	886	34.3
22月	牛乳	ごはん 新玉ねぎのみそ汁 鮭の塩竜田揚げ 大豆の磯煮 カット甘夏	生揚げ みそ 鮭 大豆	牛乳 わかめ ひじき	人参	玉ねぎ 甘夏 しいたけ	ごはん 片栗粉 しらたき 三温糖	油	811	33.3
23火	牛乳	ジャージャー麺 抹茶チーズ蒸しパン わかめサラダ	豚肉 みそ	牛乳 チーズ わかめ	人参 ブロッコリー	しょうが にんにく コーン しいたけ 玉ねぎ キャベツ	中華麺 三温糖 片栗粉 ホットケーキ ミックス	油 玉ねぎドレッシング	833	31.1

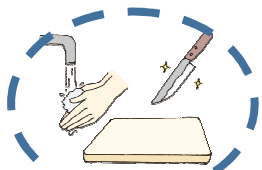
日・曜日	飲料	料理名	1群	2群	3群	4群	5群	6群	1人あたり [kcal]	蛋白質 [g]
24 水	牛乳	ごはん 春キャベツのみそ汁 かつおの更紗揚げ 水菜のお浸し アセロラゼリー	あさり 油揚げ みそ かつお	牛乳	人参 ほうれん草 小松菜 水菜	キャベツ えのき もやし しょうが	ごはん 片栗粉 アセロラゼリー	油	757	35.2
25 木	ジュア (フ レーン)	子どもパン オニオンスープ ハンバーグデミソース ジャーマンポテト	ハンバーグ ベーコン	牛乳 チーズ	ほうれん草	玉ねぎ ソニオン マッシュルーム セロリ コーン	子どもパン 三温糖 じゃがいも	油 オリーブ油	736	27.9
26 金	牛乳	ごはん わかめスープ 子持ちししゃもフリッター② 家常豆腐	豚肉 生揚げ 子持ちししゃも フリッター	牛乳 わかめ	人参 ピーマン チンゲン菜	玉ねぎ にんにく しょうが しいたけ たけのこ	ごはん 三温糖 片栗粉	油 ごま油	787	30.5
29 月	牛乳	ごはん みそけんちん汁 豚肉の生姜焼き きゅうりサラダ	豆腐 油揚げ みそ 豚肉	牛乳	人参 ブロッコリー	ごぼう 玉ねぎ 大根 しょうが サラダこんにやく きゅうり	ごはん こんにやく さといも	油 野菜いっぱい和風ド レッシング	829	21.2
30 火	牛乳	五目うどん ちくわの磯辺揚げ② 小松菜ひじきサラダ	豚肉 ちくわ なると 油揚げ	牛乳 あおのり ひじき	人参 小松菜 ほうれん草	しいたけ 玉ねぎ キャベツ	地粉うどん 薄力粉 片栗粉	油 玉ねぎドレッシング	757	33.3
31 水	牛乳	ごはん チンゲン菜と豆腐のスープ チヂミ プルコギ カットグレープフルーツ	糸かまぼこ 豆腐 肉 チヂミ	牛乳	人参 なら チンゲン菜	玉ねぎ コーン もやし キャベツ にんにく グレープフルーツ	ごはん 三温糖	油 ごま油 ごま	785	26.4
材料入荷による多少の変更はご了承ください									平均 809	平均 32.3
給食回数 20回									基準 820	基準 30.0

※太字の食材は、本庄市・上里町産を使用する予定です。

5月給食だより

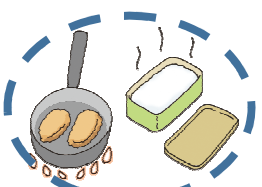
お弁当を持っていくときの注意点

新緑がまぶしい季節です。気温も上がってきます。部活動や行事などでお弁当を作って持っていくときは、次のことに注意しましょう。



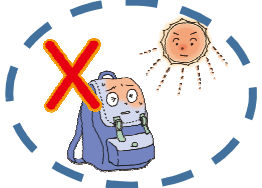
～ 準備・下ごしらえ ～

- ・せっけんで手をよく洗う。
- ・調理器具やキッチンは清潔に使う。
- ・生で食べるものを先に切り、最後に肉、魚、卵を下ごしらえする。



～ 調理・箱詰め ～

- ・冷凍食品などは中心までよく加熱する。
- ・電子レンジを使うときは、途中でかき混ぜ、加熱ムラを防ぐ。
- ・おかず類はなるべく火を通し、よく冷ましてから詰める。
- ・水気の多いものは入れない。



～ 保管 ～

- ・直射日光を避け、涼しい場所を選ぶ。
- ・保冷剤、冷蔵庫、クーラーボックス等を活用する。



～ 洗浄 ～

- ・ふたのパッキン部分は汚れが残りやすいため、分解して洗う。
- ・洗った後はふせて乾燥するか、清潔な布巾で拭く。

～ 5月の献立紹介 ～

○和風ペペロンチーノ

ちりめんじゃこ、エリンギ、キャベツなどが入った和風スパゲティ。にんにくの香りが食欲をそそります。

○抹茶チーズ蒸しパン

生地に抹茶とチーズを混ぜた蒸しパン。新茶の季節にぴったり！

○かつおの更紗揚げ

しょうゆ、酒、おろししょうが、カレー粉で下味をつけ、片栗粉をまぶして揚げたもの。

○小松菜ひじきサラダ

上里町産の小松菜を使用。ひじきで鉄分アップ！

○プルコギ

しょうゆベースに下味をつけた牛肉を、野菜と共に焼いた料理。給食では豚肉を使用して作ります。

ホームページをぜひご覧ください！

給食センターのホームページでは、Aコースの写真を毎日更新しています。その他にも明細献立、アレルギー情報、人気メニューのレシピ、食材の産地等、様々な情報を提供しております。ツイッターやフェイスブックでも調理中の写真や食材についてなど、給食に関するいろいろな情報を発信しています。

<http://www.kyuusshoku.jp>

「本庄上里学校給食センター」でも検索できます。

【 栄養相談日 】

日時 5月24日(水)

午後1:30～4:00まで

場所 本庄上里学校給食センター

☎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

