

平成30年

本庄上里学校給食センター

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	飲み物	料理名	1群	2群	3群	4群	5群	6群	1群* - [kcal]	蛋白質 [g]
1火	牛乳	カレー南蛮うどん ウイナードック② 枝豆ひじきサラダ	豚肉 なると ウイナー	牛乳 ひじき	人参 ほうれん草 枝豆	玉ねぎ ねぎ キャベツ	地粉うどん 片栗粉 ホトケ-ギョウ	油 玉ねぎドレッシング	910	33.7
2水	牛乳	茶飯 けんちん汁 メンチカツ 子どもの日ゼリー たけのこごはんの具	豆腐 メンチカツ 鶏肉 油揚げ	牛乳	人参	ごぼう 大根 ねぎ 干しいたけ たけのこ グリーンピース	茶飯 こんにやく さといも 三温糖 子どもの日ゼリー	油	887	28.2
7月	牛乳	ごはん キャベツのみそ汁 鮭の塩麹焼き 筑前煮 ヨーグルト	みそ さけの塩麹漬 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜	玉ねぎ キャベツ ごぼう たけのこ 干しいたけ いんげん	ごはん こんにやく 三温糖 さといも	油	805	33.7
8火	牛乳	しょうゆラーメン 揚げ餃子③ 春雨サラダ	豚肉 餃子	牛乳	人参 なら	しょうが にんにく もやし きくらげ ねぎ キャベツ きゅうり	中華麺 緑豆はるさめ	油 棒々鶏ドレッシング	789	28.0
9水	牛乳	ごはん 若竹汁 ハンバーグ和風ソース ごぼうサラダ	系かまぼこ ハンバーグ	牛乳 わかめ	人参	たけのこ 大根 玉ねぎ しょうが ごぼう きゅうり	ごはん 三温糖	ごまドレッシング	803	30.7
10木	牛乳	ナン ABCスープ ほうれん草オムレツ キーマカレー	ベーコン ほうれん草 豚肉 鶏肉	牛乳	人参	玉ねぎ キャベツ にんにく しょうが グリーンピース	ナン マカロニ	油	761	36.2
11金	牛乳	ごはん 沢煮椀 揚げ鶏のレモン風味 ほうれん草のおひたし	豚肉 鶏肉 系かまぼこ	牛乳	人参 系みつば ほうれん草	ごぼう 大根 干しいたけ たけのこ レモン もやし	ごはん 片栗粉 三温糖	油	817	32.6
14月	牛乳	ごはん 新玉ねぎのみそ汁 あじの一夜干し じゃがいものそぼろ煮	油揚げ みそ あじ一夜干し 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ グリーンピース	ごはん じゃがいも 三温糖	油	810	35.9
15火	牛乳	山菜うどん ちくわの磯辺揚げ② 上州きんぴら	豚肉 油揚げ ちくわ	牛乳 あおのり	人参	山菜水煮 しめじ まいたけ ねぎ ごぼう いんげん	地粉うどん 薄力粉 片栗粉 こんにやく 三温糖	油 ごま ごま油	771	32.9
16水	牛乳	ごはん 野菜椀 豚肉の生姜焼き 小松菜サラダ	油揚げ みそ 豚肉	牛乳	人参 小松菜	大根 ごぼう ねぎ しょうが コーン キャベツ	ごはん こんにやく	和風ドレッシング	835	33.7
17木	ヨーグルト	子どもパン クラムチャウダー ハムカツ(ソース) ゆでキャベツ	ベーコン あさり ハム	飲むヨーグルト 牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ キャベツ	子どもパン 薄力粉 パン粉	油	824	28.1
18金	牛乳	ごはん 餃子スープ 子持ちししゃもフリッター② 生揚げの五目煮	水餃子 子持ちししゃもフリッター 豚肉 生揚げ	牛乳	人参	もやし ねぎ たけのこ 干しいたけ 玉ねぎ キャベツ	ごはん 三温糖 片栗粉	油	883	31.5
21月	牛乳	ごはん かきたま汁 鯖のみそ焼き ひじきの彩り炒め 河内挽柑	豆腐 卵 さば みそ ベーコン	牛乳 ひじき	人参 系みつば 枝豆	玉ねぎ えのき しょうが 河内挽柑	ごはん 片栗粉 三温糖 しらたき		832	34.3
22火	牛乳	ジャージャー麺 えびしゅうまい③ もやしのナムル	豚肉 みそ えびしゅうまい	牛乳	人参 ほうれん草	しょうが にんにく 玉ねぎ もやし 干しいたけ	中華麺 三温糖 片栗粉	油 ナムルドレッシング	844	32.2
23水	牛乳	ごはん あざりと生揚げのみそ汁 かつおの更紗揚げ 五目煮豆	生揚げ あざり みそ かつお 鶏肉 大豆	牛乳	小松菜 人参	えのき しょうが ごぼう	ごはん 片栗粉 こんにやく 三温糖	油	806	39.4

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	飲み物	料理名	1群	2群	3群	4群	5群	6群	1群 - [kcal]	蛋白質 [g]
24 木	牛乳	フラワーロール 麦のミネストローネ 鶏肉のマスタード焼き フルーツカクテル	ベーコン 大豆 鶏肉	牛乳	人参 トマト 枝豆	にんにく 玉ねぎ セロリ 金時豆 白桃 黄桃 パイン みかん	フラワーロール 押麦 三温糖	ごま油	788	35.6
25 金	ショア	麦ごはん ポークカレー お魚ナゲット③ コーンサラダ	豚肉 お魚ナゲット	ショア	人参	しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ コーン りんご	麦ごはん ジャ がいも	油 玉ねぎドレッシング	844	30.6
28 月	牛乳	ごはん わかめスープ 春巻 豚キムチ	豆腐 春巻 豚肉	牛乳 わかめ	人参 にら	コーン ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ はくさい キムチ	ごはん 三温糖	油 ごま油 ごま	780	26.2
29 火	牛乳	豚汁うどん 野菜かき揚げ 小松菜のおひたし	豚肉 油揚げ みそ	牛乳	人参 小松菜	ごぼう 大根 干しいたけ もやし ねぎ 玉ねぎ	地粉うどん さといも 天ぷら粉	油	836	28.8
28 月	牛乳	ごはん チンゲン菜とえび団子のスープ チヂミ ブルコギ	エビボール 豚肉	牛乳	人参 にら チンゲンサイ	キャベツ にんにく 玉ねぎ もやし	ごはん チヂミ 三温糖	ごま油 ごま	761	28.4
29 火	牛乳	バターロール オニオンスープ ウインナーのトマトソース② マカロニサラダ	ウインナー	牛乳	ほうれん草 パセリ トマト 赤パプリカ 黄パプリカ	玉ねぎ コーン にんにく キャベツ	バターロール 三温糖 マカロニ	油 伊リアドドレッシング	858	30.2
材料入荷による多少の変更はご了承ください 給食回数 21回									平均摂取量	821 31.9
太字 : 本庄または上里産の野菜を使用する予定です。									摂取基準	820 30.0

給食だより 5がつ

新学期が始まって一ヶ月がたち、新しい環境に慣れてくるとともに、疲れもたまってくる時期です。季節の変わり目ということで、体調も崩しやすくなります。
毎日元気に過ごすために、規則正しい生活、栄養を考えた食事、良質な睡眠、適度な運動を心がけましょう。

栄養



1日3回の食事を規則正しくバランスよく食べ、塩分や油分ひかえめの食事をしましょう。

睡眠(休養)



睡眠や休養は、心身の疲れをとり、病気に対する抵抗力や治す力も高めます。

運動



筋肉や骨を強め、体力がつかます。軽く汗をかく程度の運動をする習慣をつけるましょう。

5月5日は端午の節句

5月5日は端午の節句です。端午とは、中国で「月はじめの午の日」という意味があり、もともとは縁起の悪い日でした。そこで、災いをはらうためににおいの強い「しょうぶ」や「よもぎ」を用いていました。それが日本に伝わり、しょうぶ湯などの風習が生まれました。日本では、男の子の節句として、この日に、こいのぼりをたてたり、ちまきやかしわもちを食べたりしてお祝いします。

ちまき

5月5日は、中国の国王に仕えていて、強い正義感と国想いであった屈原という詩人の命日です。屈原をとむらうためにつくったのが始まりと言われてます。もち米やうるち米で作り、笹でまいて蒸します。



しょうぶ

昔から薬草とされ、邪気や病気・災難よけとして伝えられてきました。浴槽につけてしょうぶ湯にします。



かしわもち

柏は新芽がでないかぎり古い葉が落ちないことから家が絶えない、後継者が絶えることがないという縁起が良い木として考えられてきました。つぶあんやこしあん、みそあんなどが入ったおもちを柏の葉で包んだものです。



栄養相談日

日時 5月30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、お気軽にお越し下さい。

☆毎月の献立表、給食だより、ホームページをぜひご覧になってください☆

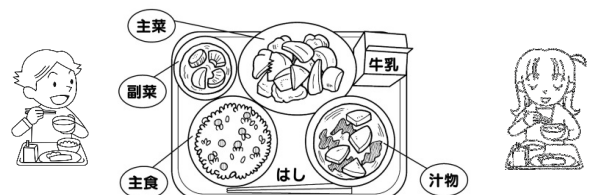
給食センターのホームページでは、Aコースの写真を毎日更新しています。その他にも明細献立、アレルギー情報、人気メニューのレシピ、食材の産地等、様々な情報を提供しております。ツイッターやフェイスブックでも調理中の写真や食材についてなど、給食に関するいろいろな情報を発信しています。

<http://www.kyuusshoku.jp>

「本庄上里学校給食センター」でも検索できます。



ごはんは左、汁物は右、おかずは奥



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。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も配膳方法についてお話してみてください。