

平成30年

本庄上里学校給食センター

6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人分 [kcal]	蛋白質 [g]
1金	牛乳	ごはん じゃがいものみそ汁 鶏肉の唐揚げ 青菜とじゃこの炒め物	油揚げ みそ 鶏肉 ちりめんじゃこ	牛乳 わかめ	人参 小松菜	玉ねぎ コーン しょうが キャベツ	ごはん じゃがいも 片栗粉	油 ごま油	886	33.9
4月	牛乳	ごはん のっぺい汁 あじの南蛮漬け 切干大根の炒め煮	鶏肉 あじ あさり 油揚げ	牛乳	人参 ピーマン 赤ピーマン	ごぼう 大根 玉ねぎ 切干大根	ごはん 三温糖 こんにゃく さといも 片栗粉	油 ごま油	827	32.9
5火	牛乳	あさり塩ラーメン 五目パオズ② フルーツ杏仁	豚肉 なると あさり 五目包子	牛乳	人参 なら	しょうが にんにく もやし フルーツミックス	中華麺 杏仁豆腐	油	784	29.1
6水	牛乳	茶飯 豆腐のみそ汁 わかさぎフライ③ 鶏ごぼうごはんの具	豆腐 みそ 鶏肉	牛乳 わかめ わかさぎフライ	人参	えのき 玉ねぎ 干しいたけ ごぼう	茶飯 三温糖	油	784	30.6
7木	牛乳	子どもパン 野菜コンソメスープ ハンバーグデミソース 粉ふきいも	ベーコン ハンバーグ	牛乳 あおのり	人参 ほうれん草	玉ねぎ キャベツ セロリー	子どもパン 三温糖 じゃがいも	オリーブ油	830	31.2
8金	牛乳	ごはん 生揚げのみそ汁 いわしの蒲焼き くきわかめのサラダ	あさり 生揚げ いわし	牛乳 くきわかめ わかめ	人参 小松菜	えのき 玉ねぎ しょうが コーン キャベツ	ごはん 三温糖 こんにゃく	油 和風ドレッシング	865	34.7
11月	牛乳	ごはん 中華スープ にらまんじゅう② 麻婆豆腐 グレープフルーツ	ベーコン 豆腐 にらまんじゅう 豚肉 みそ	牛乳	人参 なら チンゲンサイ	コーン 玉ねぎ にんにく しょうが たけのこ 干しいたけ グレープフルーツ	ごはん 三温糖 片栗粉	油 ごま油	800	27.3
12火	牛乳	肉うどん みそポテト③ 秩父こんにゃくサラダ	豚肉 なると みそ	牛乳	人参	しょうが 玉ねぎ まいたけ キャベツ	地粉うどん じゃがいも 薄力粉 片栗粉 三温糖 こんにゃく	油 玉ねぎドレッシング	824	28.6
13水	飲むヨーグルト	ごはん 上里水菜のすまし汁 五目厚焼き玉子 ソイ丼の具 河内晩柑	豆腐 大豆 五目厚焼き玉子 ベーコン 豚肉	飲むヨーグルト わかめ	人参 水菜 なら	河内晩柑	ごはん 三温糖		816	31.6
14木	牛乳	フラワーロール 彩り団子のスープ 鶏肉のトマトソース おまめとアスパラガスのサラダ	彩り団子 鶏肉 大豆	牛乳	人参 枝豆 小松菜 トマト アスパラガス	玉ねぎ キャベツ にんにく 金時豆	フラワーロール 三温糖	オリーブ油 イタリアンドレッシング	819	35.5
15金	牛乳	ごはん クッパスープ 子持ちししゃもフリッター② 生揚げのチリソース	豚肉 卵 子持ちししゃも フリッター 生揚げ	牛乳	人参	もやし 玉ねぎ キャベツ しめじ きくらげ しょうが にんにく	ごはん 三温糖 片栗粉	油 ごま ごま油	867	34.3
18月	牛乳	ごはん 本庄なすのみそ汁 あじの一夜干し 肉じゃが	油揚げ みそ あじ 豚肉	牛乳	人参	玉ねぎ えのき なす いんげん	ごはん じゃがいも こんにゃく 三温糖	油	849	38.2
19火	牛乳	台湾ラーメン 揚げぎょうざ③ 海藻サラダ	豚肉 ぎょうざ	牛乳 海藻ミックス わかめ	人参 なら チンゲンサイ	しょうが にんにく 玉ねぎ もやし コーン キャベツ	中華麺 片栗粉 こんにゃく	ごま油 油 中華ドレッシング	857	31.1

日・曜日	飲み物	料理名	1群	2群	3群	4群	5群	6群	1人分 - [kcal]	蛋白質 [g]
20水	牛乳	ごはん わかめのみそ汁 たこナゲット② 彩り豚丼の具	油揚げ たこナゲット 豚肉 みそ	牛乳 わかめ	人参 枝豆	えのき しょうが 玉ねぎ ごぼう	ごはん しらたき 三温糖	油	871	38.2
21木	牛乳	ツイストパン ミネストローネ チーズオムレツ 本庄きゅうりサラダ フルーツキャロットゼリー	ベーコン チーズオムレツ	牛乳	人参 トマト ブロッコリー	セロリー にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり	ツイストパン じゃがいも 三温糖 マカロニ こんにゃく フルーツキャロットゼリー	フルツドレッシング	788	34.4
25月	シヨア	麦ごはん チキンカツカレー 小松菜サラダ	豚肉 鶏肉	シヨア	人参 チャツネ 小松菜	しょうが にんにく りんご 玉ねぎ キャベツ	麦ごはん じゃがいも 薄力粉 パン粉	油 玉ねぎドレッシング	771	31.6
26火	牛乳	上里なすのつけ汁 ちくわの石垣揚げ② 上里水菜のサラダ	豚肉 油揚げ ちくわ	牛乳 ひじき	人参 ほうれん草 水菜	なす 玉ねぎ まいたけ キャベツ 大根	地粉うどん 薄力粉 片栗粉	油 黒ごま 香味塩ドレッシング	835	34.1
27水	牛乳	ごはん 春雨スープ コーンしゅうまい③ ピビンバごはんの具	豆腐 コーンしゅうまい 豚肉	牛乳	人参 ほうれん草	玉ねぎ しょうが にんにく ぜんまい はくさいキムチ	ごはん はるさめ 三温糖	ごま油 ごま	811	28.0
28木	牛乳	黒パン クリームスープ 白身魚フライ(ソース) ごぼうサラダ	ベーコン 白身魚フライ	牛乳	人参	玉ねぎ コーン ごぼう きゅうり	黒パン じゃがいも	油 ごまドレッシング	899	29.7
29金	牛乳	ごはん 玉ねぎのみそ汁 鶏肉の照り焼き 大豆の磯煮	油揚げ みそ 鶏肉 大豆	牛乳 わかめ ひじき	人参 枝豆	玉ねぎ しょうが しいたけ	ごはん しらたき 三温糖	油	845	37.0
材料入荷による多少の変更はご了承ください 給食回数 20回								平均摂取量	831	32.6
太字: 本庄または上里産の野菜です								摂取基準	820	30.0

6月給食だより

6月は食育月間です!

給食センターでは、以下の取り組みを予定しています。

- ①地産野菜を使用したメニューの提供。
- ②かみかみメニューの工夫。(彩り豚丼の具、くきわかめのサラダ、おまめとアスパラカスのサラダ、秩父こんにゃくサラダ、切干大根の炒め煮など)
- ③栄養教諭による食に関する指導の実施。(5月から7月にかけて、全小中学校で実施)
- ④食育だよりの発行。

ご家庭でも食育を!

手を合わせて、しっかりと食事のあいさつをすることができていますか?箸やお碗を正しく持てていますか?今月は、子どもと一緒に食事をする機会をできるだけ多く設け、食事マナーを身につけさせましょう。

また、誰かと一緒に食べることを「共食」は、心と体の健康につながります。食に関すること全てが「食育」です。みんなで楽しみながら食育に取り組んでください!



学給予選に向けて、体調を整えよう!

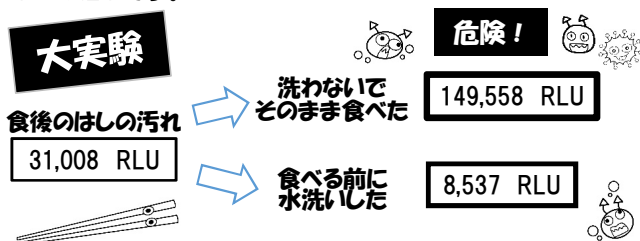
大会当日、最大限の力を発揮できるように体調を整えることも、選手に必要な能力です。合言葉は『早寝・早起き・朝ごはん』です。体の疲れを取るために早く寝て、睡眠時間を確保しましょう。朝は早く起き、朝ごはんをしっかり食べてから朝練に参加しましょう。きっと、良い結果がついてきますよ!



きれいなおはしでいただきま〜す!

給食センターでは常に衛生管理に気を付けていますが、高温多湿の梅雨を前にして、より衛生管理を徹底しています。

さて、給食時間に使用しているおはしについてはいかがでしょうか。ついっっかり、持ち帰るのを忘れてしまったり、洗い忘れてしまったことはありませんか?ルミテスター(細菌数や汚れ具合をはかる機械)を使って、実験をしてみました。なお、きれいなおはしの基準値は300RLUです。



きれいに見えても、洗っていないおはしは細菌が増えていることがわかりますね。毎日持ち帰り、きれいに洗った清潔なおはしを持ってきましょう。



栄養相談日

- 1 日時 6月 27日(水) 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ください。