

# 4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群1人 [kcal]	蛋白質 [g]
10金	牛乳	ごはん 五目スープ にらまんじゅう② ビビンバごはんの具 お祝いデザート	ベーコン 豆腐 にらまんじゅう 豚肉	牛乳	人参 チンゲンサイ ほうれん草	干しいたけ たけのこ ねぎ しょうが にんにく ぜんまい水煮 キムチ もやし	ごはん 三温糖 お祝いデザート	ごま油 ごま	916	31.5
13月	牛乳	麦ごはん ポークカレー 大豆ナゲット② グリーンサラダ	豚肉 大豆ナゲット	牛乳	人参 ほうれん草	しょうが にんにく 玉ねぎ りんご キャベツ きゅうり	麦ごはん じゃがいも	油 かんきつドレッシング	930	29.5
14火	牛乳	しょうゆラーメン 五目パオズ② 青菜とじゃこのサラダ カットオレンジ	豚肉 五目包子	牛乳 揚げちりめん	人参 にら 小松菜	しょうが にんにく もやし ねぎ コーン キャベツ オレンジ	中華麺	油 玉ねぎドレッシング	744	32.1
15水	牛乳	ごはん あさりと生揚げのみそ汁 鯖の春色焼き 筑前煮	あさり 生揚げ みそ 鶏肉 鯖の春色焼き	牛乳	人参 ほうれん草	えのき ねぎ ごぼう たけのこ 干しいたけ いんげん	ごはん 三温糖 こんにやく さといも	油	793	34.0
16木	牛乳	フラワーロール 野菜コンソメスープ カレーコロッケ ルオーテのトマト煮	鶏肉 ベーコン	牛乳	人参 小松菜 トマト パセリ	玉ねぎ キャベツ にんにく	フラワーロール カレーコロッケ マカロニ	油 オリーブ油	844	26.6
17金	牛乳	わかめごはん けんちん汁 鶏肉の唐揚げ 水菜ともやしのサラダ	豆腐 油揚げ 鶏肉	牛乳	人参 水菜	ごぼう 大根 干しいたけ ねぎ しょうが もやし	わかめごはん 片栗粉 こんにやく さといも	油 香味塩ドレッシング	863	28.9
20月	牛乳	ごはん 小松菜のみそ汁 鮭の塩焼き 生揚げの五目煮 フルーツパッセ	みそ 鮭 豚肉 生揚げ	牛乳	人参 小松菜	大根 えのき たけのこ 玉ねぎ 干しいたけ キャベツ	ごはん 三温糖 片栗粉 フルーツパッセ	油	764	32.2
21火	牛乳	肉うどん みそポテト③ こんにやくサラダ	豚肉 なると みそ	牛乳	人参 にら	しょうが ねぎ まいたけ キャベツ コーン	地粉うどん 薄力粉 片栗粉 三温糖 じゃがいも こんにやく	油 和風ドレッシング	812	26.9
22水	牛乳	うす茶飯 すまし汁 あじフリッター③ たけのこごはんの具	かまぼこ あじフリッター 豆腐 鶏肉 油揚げ	牛乳 わかめ	人参 糸みつば	えのき 干しいたけ たけのこ グリーンピース	うす茶飯 三温糖	油	871	31.8
23木	牛乳	黒パン イタリアンスープ ヘルシーローストチキン まめまめサラダ ヨーグルト	ベーコン 鶏肉 大豆 レタドレ ヨーグルト	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト ほうれん草 枝豆	玉ねぎ コーン にんにく セロリ キャベツ	黒パン 三温糖	玉ねぎドレッシング	791	36.7
24金	牛乳	ごはん もやしとにらのみそ汁 カレー風味ハムカツ 海藻サラダ	生揚げ みそ ハム	牛乳 わかめ 海藻ミックス	人参 にら	もやし ねぎ コーン キャベツ	ごはん 薄力粉 パン粉 こんにやく	油 香味塩ドレッシング	769	26.9
27月	牛乳	ごはん 若竹汁 さばのねぎみそ焼き じゃがいもの磯煮	糸かまぼこ さば みそ 豚肉	牛乳 わかめ ひじき	人参	たけのこ ねぎ しょうが 玉ねぎ いんげん	ごはん 三温糖 こんにやく じゃがいも	油	815	32.9
28火	牛乳	ごまみそラーメン 春巻 ヘルシーサラダ	豚肉 みそ 春巻 ツナ	牛乳	人参 にら	しょうが もやし にんにく コーン ねぎ ごぼう キャベツ	中華麺	ごま油 ごま 油 棒々鶏ドレッシング	848	33.4
30木	牛乳	子供パン 玉ねぎ黄金スープ ハンバーグ 春キャベツのサラダ	ベーコン ハンバーグ	牛乳	パセリ 人参 トマト 枝豆	玉ねぎ コーン にんにく キャベツ	子供パン 三温糖	オリーブ油 例アツドレッシング	833	30.3
材料入荷による多少の変更はご了承ください									平均 828	平均 摂取1群1人の 15.0%
給食回数 14回									基準 830	基準 1群1人の 13~20%
※太字は本庄または上里産の野菜です										

# 4月 給食だより 本庄上里学校給食センター

## ご入学・ご進級おめでとうございます

新学期を迎え、子供達は希望とやる気に満ちていることでしょう。4月の給食は10日(金)から、小学校1年生は15日(水)から始まります。給食センターでは、「安全安心・おいしい・楽しい給食」を通して、子供達の心と体の健康を支えていますので、今年度もよろしく願いいたします。

### 本庄上里学校給食センターについて

- (1)所在地 本庄市小島南1-8-1  
 小学校 13校(本庄地域8校・上里町5校)  
 中学校 5校(本庄地域3校・上里町2校)
- (2)職員構成(令和2年4月1日現在)  
 事務4名、栄養教諭・栄養士等4名  
 アレルギー対応給食調理員2名  
 (株)東洋食品 委託調理員等 約65名

A・B・中の3コース、  
 およそ7,200人分の  
 給食を作っています!



### 献立内容

◎一汁二菜を基本としています。

#### 【主食】

- ・ご飯 ……週3回(お米は児玉郡市産の「キヌヒカリ」  
 「彩のかがやき」を給食センターの炊飯室で  
 炊いています。)
- ・パン、麺 ……各週1回

#### 【牛乳】

小学校・中学校200ml  
 ※中学校は6~10月は250mlです。

#### 【給食費について】※令和2年4月より改定

小学校 月額：4,000円(4月のみ4,890円)

中学校 月額：5,000円(4月のみ5,070円)

\*給食費は小・中学校190回(年間給食実施回数)を基本とした  
 年間の食材費をもとに、月額で徴収させていただきます。

(8月を除く11ヶ月)

\*給食費は全額食材費に充てられます。

#### 【おねがい】

給食費の未納は、不公平が生じるとともに学校給食の円滑な運営に支障をきたしますので、銀行口座の残高を確認し、期限内のお支払いをお願いいたします。

おすすめ給食レシピ掲載!

Twitter更新中!



はにぼん&こむぎっち

### 学校給食の願い

食事の大切さや楽しさを知り、成長期に必要な栄養を十分に摂ってほしい!



健康な生活をこれから送っていくための判断力実践力を給食を通して培ってほしい!



みんなと楽しく食べることができ、いつも互いに助け合える人であってほしい!



自然の恵みをいただくことのありがたさを常に思い、感謝できる人であってほしい!



いろいろな人の仕事や思いに感謝し、「ありがとう」の気持ちがもてる人であってほしい!



昔から伝えられ、大切にされてきた食文化をぜひ未来に伝えてほしい!



食べ物や食事を通して自分たちが生きる今の社会をよく知ってほしい!



### 栄養相談日

日時 4月22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。

### 「令和2年度アレルギー対応給食協議会」の委員募集

給食センターでは、「アレルギー対応給食協議会」を設置し、学校給食における食物アレルギーの対応について協議しています。つきましては、下記のとおり募集します。

- 1.対象 食物アレルギーのある児童生徒の保護者
- 2.募集人数 2人(本庄市1人・上里町1人)
- 3.開催回数 年3回程度(平日、日中の会議です)  
 会議に出席した時は、規定により報酬をお支払いします。
- 4.応募方法 応募用紙に応募理由を記入の上、給食センターに提出してください。  
 ※応募用紙は給食センターにあります。
- 5.締切日 令和2年4月28日(火)
- 6.選考方法 給食センター事務局にて書類選考を行います。
- 7.問合せ先 給食センター 0495(24)2621

### 多言語に対応した献立表をデジタルブックで配信中!!

- ブラウザでもアプリでも、スマホやタブレットで読める
- 文字サイズを調整できる ○動画や写真も楽しめる
- 10言語で読める・聞ける(音声読み上げ対応※)

無料 FREE APP

アプリのインストール

ブラウザ版



#### 【対応言語】

日本語、英語、中国語(簡体字・繁体字)  
 韓国語、タイ語、ポルトガル語(ブラジル)  
 スペイン語、インドネシア語、ベトナム語  
 ※ベトナム語は音声読み上げに対応していません。



▲ iOS

▲ Android

※ブラウザ版は音声読み上げには対応していません。音声読み上げには、無料アプリ「カタボケ」のインストールが必要です。