

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	エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]
10水	牛乳	ごはん 五目スープ ポークしゅうまい③ ビビンバの具	豆腐 ポークしゅうまい 豚肉	牛乳	人参 人参 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 もやし 白菜キムチ	ごはん 三温糖	ごま油 ごま	765	31.6
11木	牛乳	ソフトフランスパン (いちごジャム) コンソメスープ 鶏肉のマスタード焼き ビーンズサラダ	ベーコン 鶏肉 大豆 レッドパプリカ	牛乳	人参 ほうれん草 枝豆	玉ねぎ キャベツ	ソフトフランスパン じゃがいも いちごジャム	ごま油 イタリアド レッヅガ	753	32.3
12金	牛乳	茶飯 すまし汁 メンチカツ たけのこごはんの具	糸かまぼこ メンチカツ 鶏肉 油揚げ	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草	えのき 干しいたけ たけのこ グリーンピース	茶飯 三温糖	油	815	31.8
15月	牛乳	ごはん 野菜碗 豆腐ハバーク和風ソース 小松菜とツナのサラダ マスカットゼリー	油揚げ みそ 豆腐ハバーク ツナ	牛乳	人参 小松菜	大根 ごぼう こんにゃく しょうが 玉ねぎ キャベツ コーン	ごはん じゃがいも 三温糖 マスカットゼリー	玉ねぎ レタス	783	26.4
16火	牛乳	肉うどん ちくわの磯辺揚げ② 上州さんびら	豚肉 なると 焼ちくわ	牛乳 青のり	人参 にら いんげん	しょうが まいたけ ごぼう ねぎ こんにゃく	地粉うどん 薄力粉 片栗粉 三温糖	油 ごま ごま油	776	30.8
17水	牛乳	ごはん だまご餅汁 鮭フライ(パックソース) じゃがいもの磯煮	鶏肉 油揚げ 鮭フライ 豚肉 さつま揚げ	牛乳 ひじき	人参 小松菜 いんげん	大根 玉ねぎ こんにゃく	ごはん だまご餅 じゃがいも 三温糖	油	877	33.6
18木	牛乳	フラワーロール ABCスープ ウイナーのトマトソース② 花野菜サラダ	ベーコン ウイナー	牛乳	人参 トマト パセリ ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ にんにく カリフラワー	フラワーロール じゃがいも マカロニ 三温糖	油 イタリアド レッヅガ	781	30.0

4月 給食だより ご入学・ご進級 おめでとうございます

桜が咲き誇る中、新入生を迎え新しい1年がスタートしました。給食センターでは、子供たちの心と体の健康を願い、「安全安心・おいしい・楽しい給食」を届けます。今年度もご理解・ご協力のほどよろしくお願いいたします。

本庄地域・上里町の小中学校18校、約6,700人分を3コースに分けて献立を作成しています。調理員・配達員等約70名で給食を作っています。



本庄上里学校給食センターの給食を紹介します！



デザート

果物やヨーグルト、ゼリーなどのデザートがつく日もあります。

主食

- ・ごはん(週3回): 児玉郡市産のお米を使用し、給食センターで炊飯しています。わかめごはん、茶飯などの味つきごはんもあります。
- ・パン(週1回): パン工場で作られたものが学校に直送されます。
- ・麺(週1回): 中華麺と地粉うどんがあります。麺工場で作られたものが学校に直送されます。給食センターで作ったつけ汁に自分でつけて食べます。

栄養相談日

日時: 4月17日(水) 午後1:30~4:00
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。



牛乳

毎日、牛乳(200mL)が出ます。成長期の生徒に必要な、カルシウムやたんぱく質を多く含んでいます。

副食

- ・汁物(みそ汁、スープ、カレーなど)
 - ・主菜(揚げ物、焼き物、蒸し物)
 - ・副菜(サラダ、炒め物、煮物)
- 旬の食材、地場産物を取り入れ、手作りを心掛けています。行事食、郷土料理、各国料理も取り入れています。

学校給食摂取基準に基づき1日に必要な栄養量の33%(カルシウムは50%、ビタミン類は33~40%)が摂れるように献立を作成しています。



はにぼん&こむぎっち

給食センターの情報発信中!!



おすすめ給食レシピ

X(旧Twitter)

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	13歳 - [kcal]	蛋白質 [g]
19金	牛乳	ごはん 若竹汁 野菜コロック 彩り豚丼の具	糸かまぼこ 豚肉	牛乳 わかめ	人参	たけのこ しょうが 玉ねぎ ごぼう しらたき グリーンピース	ごはん 野菜コロック 三温糖	油	783	30.2
22月	牛乳	もち麦ごはん ポークカレー チキンナゲット③ グリーンサラダ	豚肉 弁当ナゲット	牛乳	人参 ほうれん草	しょうが 玉ねぎ にんにく りんご キャベツ きゅうり	もち麦ごはん じゃがいも	油 フルクトレッシング	825	29.6
23火	牛乳	ごまみそラーメン 春巻き ごぼうとツナのサラダ	豚肉 みそ 春巻き ツナ	牛乳	人参 なら	しょうが ねぎ にんにく ごぼう もやし コーン キャベツ	中華麺	ごま油 ごま油 玉ねぎドレッシング	849	31.1
24水	牛乳	ごはん けんちん汁 さばのねぎみそ焼き 生揚げの五目煮	豆腐 油揚げ さば みそ 豚肉 生揚げ	牛乳	人参	ごぼう 大根 干ししいたけ しょうが ねぎ たけのこ 玉ねぎ キャベツ	ごはん 里芋 三温糖 片栗粉	油	805	35.0
25木	牛乳	フラワーロール 玉ねぎ黄金スープ ハンバーグデミソース キャベツと人参のサラダ	ベーコン ハンバーグ	牛乳	パセリ 人参	玉ねぎ ねぎ コーン セロリー キャベツ	フラワーロール 三温糖	油 塩ドレッシング	776	28.2
26金	牛乳	わかめごはん あさりと生揚げのみそ汁 鶏肉の唐揚げ 水菜ともやしのサラダ	あさり 生揚げ みそ 鶏肉	牛乳 わかめ	人参 小松菜 水菜	しょうが えのき もやし	ごはん 片栗粉	油 中華ドレッシング	788	33.2
30火	牛乳	鶏塩うどん いか天ぷら 青菜とじゃこのサラダ カットオレンジ	鶏肉 いか天ぷら	牛乳 わかめ 揚げちりめん	人参 小松菜	エリンギ ねぎ コーン キャベツ オレンジ	地粉うどん	ごま油 油 柑橘ドレッシング	789	33.3
材料入荷による多少の変更はご了承ください 給食回数 14回 ※太字は本庄または上里産です									798	31.2
									基準	27~ 41.5

本庄上里学校給食センター
「令和6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。

- 対象 食物アレルギーのある児童生徒の保護者
- 募集人数 2人（本庄市1人・上里町1人）
- 開催回数 年2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。
- 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。
- 締切日 令和6年4月22日（月）
- 選考方法 給食センター事務局にて書類選考を行います。
- 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

【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。

アプリのインストール **ブラウザ版**

※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。

QRコード: iOS, Android, ブラウザ版

給食には、たくさんの学びが詰まっています・・・

「学校給食」は生きた教材です！

学校給食は「学校給食法」に基づき実施されるもので、栄養バランスのとれた食事を提供することにより、成長期にある子どもたちの健康の保持・増進を図るとともに、望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付けさせることなどを目的としています。単なる食事ではなく、教育の一環に位置付けられています。

