

# 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人あたり [kcal]	蛋白質 [g]
1木	牛乳	ツイストパン ミートボールのスーフ チキンフレイク焼き マカロニのトマト煮	ミートボール 鶏肉 無塩せきパスタ	牛乳	人参 小松菜 トマト パセリ	玉ねぎ キャベツ にんにく	ツイストパン コーンフレーク マカロニ	ノンイック マヨネーズ 油	801	35.0
2金	牛乳	ごはん オフクロ汁 かつおフライ(ソース) 青菜とじゃこの炒め物	豆腐 みそ かつおフライ	牛乳 ちりめんじゃこ	人参 小松菜	ねぎ なめこ コーン キャベツ	ごはん	油	751	32.0
7水	牛乳	ごはん かき玉汁 鶏肉のレモン煮 こんにゃくサラダ	豆腐 卵 鶏肉	牛乳	人参	玉ねぎ えのき レモン キャベツ こんにゃく	ごはん 片栗粉 三温糖	油 塩ト レッソク	785	29.4
8木	牛乳	フラワーロール コーンスープ ハンバーグトマトソース 花野菜サラダ	ハンバーグ	牛乳	トマト パセリ ブロッコリー	玉ねぎ コーン にんにく カリフラワー	フラワーロール 三温糖	油 イタリアンド レッソク	827	30.2
9金	牛乳	ごはん わかめスープ たこメンチ 生揚げのチリソース	鶏肉 たこメンチ 生揚げ	牛乳 わかめ	人参	コーン ねぎ しょうが にんにく しめじ	ごはん 三温糖 片栗粉	油 ごま油	777	29.6
12月	牛乳	ごはん 豚汁 鮭フライ(ソース) ひじきの彩り炒め	豚肉 油揚げ みそ 鮭フライ さつま揚げ	牛乳 ひじき	人参 枝豆	ごぼう 大根 こんにゃく 干しいたけ しらたき	ごはん 里芋 三温糖	油	769	28.7
13火	牛乳	山菜おろしうどん 抹茶チーズパンケーキ コーンサラダ	豚肉 油揚げ	牛乳 チーズ	人参	山菜水煮 大根 まいたけ ねぎ キャベツ コーン	地粉うどん ホットケーキミックス	塩ト レッソク	702	26.0
14水	ジュリア	ごはん すまし汁 さばの塩焼き 肉じゃが	かまぼこ さば 豚肉 さつま揚げ	ジュリア わかめ	人参 ほうれん草 いんげん	えのき 玉ねぎ こんにゃく	ごはん じゃがいも 三温糖	油	735	33.8
15木	牛乳	郷土料理【群馬県】 黒パン おっきりこみ ちくわの磯辺揚げ② まめまめサラダ	鶏肉 油揚げ みそ 大豆 焼ちくわ レッドポニー	牛乳 青のり	人参 枝豆	干しいたけ 大根 ねぎ キャベツ	黒パン 里芋 ほうとう 薄力粉 片栗粉	油 玉ねぎト レッソク	836	30.8
16金	牛乳	ごはん 豆腐のみそ汁 鶏肉の照り焼き 切干大根の炒め煮	豆腐 油揚げ みそ 鶏肉 あさり	牛乳 わかめ	人参 小松菜	しょうが 切干大根	ごはん 三温糖	油	781	32.7

### 5月食育だより

#### 毎日食べよう！朝ごはん

新年度が始まり、早くもひと月が過ぎました。新しい環境への疲れも出てくる時期です。睡眠をしっかりとって体調を整え、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。



#### 朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを！



食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。



#### 食べる習慣ができれば、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。

おにぎり



おにぎり+みそ汁



おにぎり+みそ汁+卵焼き



#### 日本味めぐり

～給食で日本全国の味の旅に出よう～  
〈群馬県〉



日本では、地域の産物を活用しながら風土に合った郷土料理が受け継がれてきました。給食で全国の郷土料理を味わうことで、歴史や文化を知り、日本の伝統的な食文化への理解を深めてもらいたいと思います。今月は群馬県の郷土料理「おっきりこみ」を提供します。

#### おっきりこみとは



小麦で作った幅広麺を野菜やきのこなどと一緒に煮込む料理。麺を麺棒などに巻いて包丁で切り込みを入れることから「おっきりこみ」という名前が付いたと言われています。

# 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

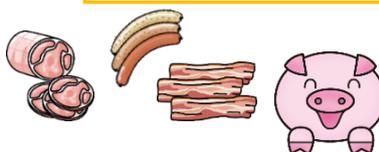
日・曜日	飲料	料理名	1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]
19月	牛乳	もち麦ごはん ポークカレー かりかり大豆 グリーンサラダ	豚肉 大豆	牛乳 チーズ 揚げちりめん	人参 ほうれん草	しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり	もち麦ごはん じゃがいも 三温糖	油 玉ねぎドレッシング	818	27.8
20火	牛乳	あさり塩ラーメン 春巻き カラフルサラダ マスカットゼリー	なると あさり 春巻き	牛乳	人参 ほうれん草 赤パプリカ 黄パプリカ	しょうが にんにく もやし ねぎ キャベツ	中華麺 マスカットゼリー	油 中華ドレッシング	792	24.1
21水	牛乳	ごはん 野菜碗 厚焼き玉子 豚丼の具	油揚げ みそ 厚焼き玉子 豚肉	牛乳	人参	大根 ごぼう こんにゃく しょうが 玉ねぎ しらたき ねぎ グリーンピース	ごはん 三温糖	油	770	32.7
22木	牛乳	さばサンド <small>トルコの献立</small> ・子供パン ・さばの竜田揚げマリネ風 ・サンドサラダ マンタルチョールパス ヨーグルト	さば竜田	牛乳 ヨーグルト	パセリ 人参	玉ねぎ マッシュルーム レモン キャベツ	子供パン じゃがいも 三温糖	油 フルクトレッシング	856	34.0
23金	牛乳	わかめごはん 大根と生揚げのみそ汁 鶏肉の唐揚げ きゅうりサラダ	生揚げ みそ 鶏肉	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草 ブロッコリー	大根 ねぎ しょうが こんにゃく きゅうり	ごはん 片栗粉	油 柑橘ドレッシング	787	28.1
26月	牛乳	ごはん 春雨スープ えびしゅうまい③ ブルコギ	豆腐 えびしゅうまい 豚肉	牛乳	人参 小松菜 にら	玉ねぎ コーン にんにく もやし キャベツ	ごはん 春雨 三温糖	油 ごま油 ごま	745	26.5
27火	牛乳	肉うどん チーズはんぺんフライ 海藻サラダ コーヒータンポポ	豚肉 なると チーズはんぺんフライ	牛乳 海藻ミックス	人参 ほうれん草	しょうが まいたけ ねぎ こんにゃく コーン キャベツ	地粉うどん シメツトビー	油 塩ドレッシング	752	28.2
28水	牛乳	ごはん マンドゥスープ ヤンニョムチキン 三色ナムル	ぎょうざ 鶏肉 みそ	牛乳	人参 チンゲンサイ 小松菜	ねぎ にんにく しょうが もやし	ごはん 片栗粉 三温糖	油 ナムルドレッシング	881	32.0
29木	牛乳	バターロール フィッシュボールスープ サーモンのバジル焼き チキンピーンズ	フィッシュボール 鮭 鶏肉 大豆	牛乳	人参 小松菜 トマト パセリ	玉ねぎ キャベツ	バターロール	オリーブ油 油	711	36.9
30金	牛乳	ごはん <small>エコの日</small> 地場産玉ねぎのみそ汁 野菜コロッケ ソイ丼の具	油揚げ みそ 無塩せき(豚肉) 豚肉 大豆 鶏レバー	牛乳 わかめ	人参 なら	玉ねぎ	ごはん 野菜コロッケ 三温糖	油	845	29.1
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 ※太字は本庄または上里産です									818	35.3



### 正しく知ろう! 「食」の安全

## “無塩せき”ってなあに?

ハムやベーコン、ウインナーなどの食肉製品は、製造工程の違いにより「塩せき」「無塩せき」に分けられます。発色剤を使って漬けたものを「塩せき」、発色剤を使わずに作ったものを「無塩せき」と呼びます。発色剤として、亜硝酸ナトリウム、硝酸カリウム、硝酸ナトリウムが使われます。



給食では、発色剤やその他の添加物を使用していない「無塩せき」のハム・ベーコン・ウインナーを使用しています。

給食で使用するベーコンの原材料：  
豚肉(国産)、食塩、砂糖、香辛料

本庄上里学校給食センターでは、安心・安全な給食作りを心がけています。



給食センターの情報発信中!!



おすすめ給食レシピ

X

### 栄養相談日

日時：5月21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

はにほん こむぎっち

