

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 あさりと豆腐のみそ汁 鶏のたれかつ おひたし	あさり 豆腐 みそ 鶏肉	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草	えのき ねぎ キャベツ	ごはん 薄力粉 パン粉 三温糖	油	741	32.7
13月	牛乳	ごはん けんちん汁 さばの塩焼き 生揚げの五目煮	豆腐 油揚げ 塩さば 豚肉 生揚げ	牛乳	人参	ごぼう 大根 玉ねぎ 干しいたけ ねぎ こんにゃく たけのこ キャベツ	ごはん 里芋 三温糖 片栗粉	油	805	35.6
14火	牛乳	ごまみそラーメン 春巻き きゅうりサラダ	豚肉 みそ 春巻き	牛乳	人参 なら ブロッコリー	しょうが にんにく もやし コーン ねぎ こんにゃく きゅうり	中華麺	ごま油 ごま油 中華ドレッシング	843	29.5
15水	牛乳	たけのこごはん (茶飯・具) すまし汁 野菜コロッケ	かまぼこ 鶏肉 油揚げ	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草	干しいたけ たけのこ	茶飯 三温糖 野菜コロッケ	油	750	23.7
16木	牛乳	フラワーロール ABCスープ ウインナートマトソース② 花野菜サラダ	無塩せき ^ハ ・ ^ソ 無塩せき ^ウ ・ ^ナ 花野菜サラダ	牛乳	人参 トマト ブロッコリー パセリ	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	オリーブ油 イタリアドレッシング	626	25.0
17金	牛乳	ごはん 野菜碗 照り焼きハンバーグ こまつなサラダ	油揚げ みそ ツナ ハンバーグ	牛乳	人参 小松菜	大根 ごぼう こんにゃく コーン しょうが キャベツ	ごはん 三温糖 片栗粉	玉ねぎドレッシング	781	29.3
20月	牛乳	ごはん 五目スープ お魚ナゲット③ ピビンパの具	かまぼこ 豆腐 お魚ナゲット 豚肉	牛乳	人参 チンゲンサイ ほうれん草	玉ねぎ コーン 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	油 ごま油 ごま	821	28.9

4月 食育だより ①

ご入学・ご進級 おめでとうございます

色とりどりの花が咲き誇る中、希望に満ちあふれた新年度が始まりました。皆さんの学校生活がより充実したものとなるように、日々の給食を通して応援していきたいと思ひます。1年間、よろしくお願ひ致します。



学校給食7つの目標

健康な体をつくる



よい食べ方を学ぶ



人と関わる



食べ物に感謝する



働くことを尊ぶ



食文化を未来に伝える



社会のしくみを学ぶ



給食の内容について



デザート

果物やヨーグルト、ゼリー等がつくこともあります。

主食

- ・ごはん(週3回)
児玉都市産のお米を給食センターで炊いています。
- ・パン(週1回)
パン工場から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。麺工場から学校に直送されます。

牛乳



副食

- ・汁物(みそ汁、スープ、カレー等)
- ・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。



給食から学べること

- 健康によい食事のとり方
- 地域の産業
- 伝統行事や行事食
- 環境への配慮
- 日本や世界の食文化
- 感謝の心 など

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群当り [kcal]	蛋白質 [g]
21 火	牛乳	カレーうどん ちくわの磯辺揚げ② ごぼうサラダ	豚肉 なると 焼きちくわ	牛乳 青のり	人参 ほうれん草	玉ねぎ ごぼう きゅうり	地粉うどん 片栗粉 薄力粉	油 ごまドレッシング	827	27.2
22 水	牛乳	ごはん 若竹汁 さわらの春色焼き じゃがいものそぼろ煮	かまぼこ 鶏肉 さわらの春色漬け	牛乳 わかめ	人参	たけのこ 玉ねぎ グリーンピース	ごはん 三温糖 じゃがいも	油	699	30.6
23 木	牛乳	はちみつパン 玉ねぎスープ ミートボールのトマト煮 グリーンサラダ	無塩せき①-③ ミートボール ひよこまめ	牛乳	パセリ 人参 トマト ブロッコリー	玉ねぎ コーン にんにく きゅうり マッシュルーム グリーンピース キャベツ	はちみつパン	油 イタリアドレッシング	704	27.1
24 金	牛乳	わかめごはん キャベツのみそ汁 鶏肉の唐揚げ 人参ともやしのサラダ	あさり 生揚げ みそ 鶏肉	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草	キャベツ しょうが もやし	ごはん 片栗粉	油 塩ドレッシング	795	29.1
27 月	牛乳	ごはん 中華スープ 人参しゅうまい③ マーボー豆腐	無塩せき①-③ 人参しゅうまい 豚肉 みそ 豆腐	牛乳	人参 なら チンゲンサイ	コーン しょうが にんにく たけのこ ねぎ 干ししいたけ	ごはん 三温糖 片栗粉	油 ごま油	703	24.1
28 火	牛乳	五目うどん 野菜かき揚げ 切干大根のサラダ	豚肉 なると 油揚げ	牛乳	人参 ほうれん草	干ししいたけ ねぎ 切干大根 キャベツ	地粉うどん 野菜かき揚げ	油 玉ねぎドレッシング	785	25.9
30 木	牛乳	食パン ミネストローネ チキンマスタード焼き ブロッコリーサラダ	無塩せき①-③ 鶏肉	牛乳	人参 トマト ブロッコリー	セロリ にんにく 玉ねぎ キャベツ	食パン 三温糖 じゃがいも マカロニ	ごま油 イタリアドレッシング	740	32.7

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：本庄または上里産です

4月 食育だより ②

本庄上里学校給食センター

「令和8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1回程度（平日の会議です）
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8年4月20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。



iOS



Android



栄養相談日

日時：4月15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。

