

1月(前半) 学校給食献立予定表 A

東小・仁手小・旭小
南小・中小・北小学校

日	曜日	献立名		食品の働き			摂取量	
				血や肉、骨などをつくるもの (あか)	エネルギーになるもの (きいろ)	体の調子をととのえるもの (みどり)	エネルギー kcal	たんぱく質 g
11	水	ごはん	牛乳	ながねぎのみそしる とりにくのマスタードやき すきこんぶのいために	牛乳 なまあげ みそ とりにく ベーコン こんぶ あぶらあげ	ごはん ごまあぶら あぶら さとう	にんじん ねぎ ほうれんそう	660 26.9
12	木	ごはん	牛乳	すましじる しろみさかなフライ(リ-) きりほしだいこんのふくめに	牛乳 いとかまぼこ しろみさかなフライ あぶらあげ	ごはん あぶら さとう	にんじん たけのこ ほうれんそう きりほしだいこん	623 23.9
13	金	ホット ちゅうかめん	牛乳	ごまみそラーメン あげギョ-ザ② ツナとキャベツのサラダ ココア牛乳のもと	牛乳 ぶたにく わかめ みそ ギョ-ザ ツナ	ホットちゅうかめん ごまあぶら ごま あぶら ココア牛乳のもと	しょうが にんにく にんじん コーン もやし なら ねぎ キャベツ パセリ	722 28.0
16	月	ごはん	牛乳	いなかじる さばのしおやき かみかみきんぴら	牛乳 ぶたにく とうふ みそ さば するめ	ごはん さといも あぶら さとう ごまあぶら	にんじん だいこん ねぎ ごぼう こんにゃく いんげん	698 33.1
17	火	ツイストパン	牛乳	トマトシチュー チーズオムレツ はなやさいサラダ (赤トドレシツグ)	牛乳 ぶたにく チーズオムレツ	ツイストパン じゃがいも あぶら ごまドレッシング	セロリー たまねぎ にんじん カリフラワー ブロッコリー トマト	643 24.8
18	水	ごはん	牛乳	ちゃんこスープ たらこのさっぱりソース きゅうりづけ	牛乳 とりにく たらでんぶんつき	ごはん あぶら さとう	ごぼう にんじん だいこん はくさい ねぎ ごまつな なら たまねぎ しょうが きゅうりづけ	595 22.6
19	木	ごはん	牛乳	ボークカレー ひじきサラダ ふくじんづけ いちごゼリー	牛乳 ぶたにく ひじき ツナ	ごはん あぶら じゃがいも わふうドレッシング いちごゼリー	しょうが にんにく たまねぎ にんじん チャツネ アップルソース キャベツ ふくじんづけ	745 23.6
20	金	さきたま ライスボール	牛乳	キャベツスープ チキンのチーズやき パンネアラビアータ	牛乳 とりにく チーズ ベーコン	さきたまライスボール あぶら オリーブゆ パンこ パンネ	にんじん キャベツ コーン たまねぎ ほうれんそう にんにく パセリ トマト	621 28.8



明けましておめでとうございます。

本年もよろしくお願いいたします。

新しい給食センターとなって4年目となります。この間、献立の改善やアレルギー対応給食等に取り組んでまいりました。今年も、皆様のご意見やご要望を伺いながら、新献立に積極的に取り組む等、安全でおいしい給食をご提供すべく、職員一同頑張っておりますのでよろしくお願い申し上げます。

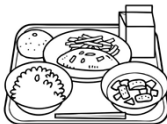
給食センターからのお知らせ

給食センターの放射能対応について

学校給食の食材の取り扱いについて、お知らせをします。給食センターでは、放射性物質の影響等をふまえて、食材の安全性確保のため以下の取り組みを行っています。

- ① 食材の購入にあたり、現在流通している食材は、厚生労働省の検査計画に基づき、各自治体でもモニタリング等の検査がなされ、安全性が確認されているという考え方を基本としています。
 - ② 産地確認を行っています。(予定産地はホームページ上で公開しています。詳細については電話で照会ください。)
 - ③ ②の産地確認をもとに、都道府県で行っているモニタリング検査の結果や、加工業者や流通業者による自主検査の結果を確認するとともに、必要に応じて業者に証明を求めるなどの対応をしています。
- 以上のことから、現在の食材は、放射性物質が不検出であると認識したものを使用しています。

また、野菜などの下処理も従来から流水で、それぞれ3つの水槽で3回以上洗う処理をしていますが、より丁寧に洗浄する等の対応をしています。



寒い冬には温かい鍋料理を！

今月の給食には、田舎汁やちゃんこスープ、クラムチャウダー、きりたんぽ汁等、地場産野菜をたっぷり使った具だくさんのスープが登場します。汁ごと食べるこれらのスープは、スープに溶け出した栄養も一緒にとれるので、おすすめ！体だけでなく、心も温まりますよね。

ご家庭でも野菜をたっぷり具だくさんのスープや鍋料理を作り、食卓を囲んでみてはいかがでしょうか？



放射性物質の検査を始めます

給食食材の安全性は、左のとおり産地確認等の対応を継続して確保いたしますが、安全性を検証し、保護者の皆様に安心していただくため、出来上がった給食を検査する「給食まるごと検査」を平成24年1月から実施します。

この検査は、1週間分の給食をまとめてミキサーにかけ、検査をするものです。1週間ごとの検査ですが、出来上がったものすべてを検査することで、学校給食の放射性物質の摂取について確認することができます。検査は、より精密な検査が行えるよう、専門機関で実施します。結果は、ホームページ等で公表します。



➡ 1月(後半)献立は裏面へ

1月(後半) 学校給食献立予定表 A

 東小・仁手小・旭小
南小・中小・北小学校

日	曜日	献立名		食品の働き			摂取量	
				血や肉、骨などをつくるもの (あか)	エネルギーになるもの (きいろ)	体の調子をととのえるもの (みどり)	エネルギー kcal	たんぱく質 g
23	月	ごはん	牛乳	けんちんじる やさいコロッケ(ワサ) ソイどん	牛乳 とうふ みそ あぶらあげ パーコン ぶたにく だいず	ごはん さといも あぶら やさいコロッケ さんおんとう	にんじん ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ にら	767 26.6
24	火	バターロール	牛乳	クラムチャウダー ウィンナーのトマトソース② ゆでブロッコリー(マヨネーズ)	牛乳 パーコン あさり スキムミルク ウィンナー	バターロール あぶら じゃがいも 卵-ブ ゆ さとう マヨネーズ	たまねぎ にんじん パセリ にんにく トマト ブロッコリー	772 30.7
25	水	ちゃめし	牛乳	やさいわん ヒレカツ(ワサ) ひじきのいために グレーゼリー	牛乳 あぶらあげ みそ ぶたにく ひじき さつまあげ	ちゃめし こむぎこ パンこ あぶら さとう グレーゼリー	にんじん だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく しらす	755 29.1
26	木	ごはん	牛乳	わかめスープ ジャージャーとうふ えびシューマイ②	牛乳 わかめ たまご ぶたにく なまあげ えびシューマイ	ごはん かたくりこ あぶら さんおんとう こまあぶら	にんじん たまねぎ こまつな にんにく しょうが たけのこ ねぎ にら	676 27.1
27	金	じごなうどん	牛乳	にくうどん みそポテト② こまつなサラダ	牛乳 ぶたにく なると みそ ツナ	じごなうどん あぶら じゃがいも こむぎこ かたくりこ さんおんとう わふうドレッシング	しょうが にんじん まいたけ にら ねぎ こまつな キャベツ コーン	658 24.6
30	月	わかめごはん	牛乳	きりたんぼじる さけのレモンふうみやき ぼんかん	牛乳 とりにく あぶらあげ みそ さけ	わかめごはん きりたんぼ ごま	にんじん ごぼう ほうれんそう レモン ぼんかん ねぎ	690 33.5
31	火	こどもパン	牛乳	はくさいスープ メンチカツ(ワサ) こふきいも ヨーグルト	牛乳 ぶたにく メンチカツ あおのり ヨーグルト	こどもパン あぶら じゃがいも	にんじん しめじ はくさい ほうれんそう	658 25.9
材料入荷による多少の変更はご了承ください 給食回数 15 回							平均摂取量	686 27.3
							摂取基準値	660 20.0

全国学校給食週間

1月24日～30日は全国学校給食週間です。学校給食は明治22年に、学校にお弁当を持って来られない子ども達にお昼ご飯を出してあげたのが始まりとされています。当時は焼き魚に漬物といった質素な食事だったようですが、今ではバリエーションも豊かになり、昼食の役割だけでなく、栄養バランスやマナー、感謝の心、協調性等を学ぶ場としても重要視され、食育としての役割も果たしています。この機会に、ご家庭でも家族で食卓を囲み、おじいちゃんやおばあちゃん、お父さんやお母さんの時代の「懐かしの給食」を話題にしてみてもいかがですか？

<食育の様子>



<明治22年頃>



<昭和30年頃>



<現在の給食>



給食おすすめレシピ紹介 11-No9

チキンのチーズ焼き (4人分)

<材料>

鶏むね肉 4枚
1枚(50gくらい)
塩、こしょう 少々
しょうゆ 小さじ1/2
にんにく 少々
オリーブ油 小さじ1
★パン粉 大さじ2
★とろけるチーズ 40g
★パセリ 少々

<作り方>

①鶏のむね肉を50gくらいに切り分け、塩、こしょう、しょうゆ、にんにく、オリーブ油で下味をつける。
②カップに下味をつけた鶏肉を入れ、上に混ぜた★をかける。
③オーブンで焼く。
できあがり！



わたしたちの地域の 地場産物は

1月は、地場産のキャベツ、ねぎ、白菜、小松菜などが登場します。冬が旬のこれらの野菜は、風邪をひきにくくしてくれる効果があります。

2月の給食には、**本庄市の「4Hクラブ」からキャベツを、上里町の「環境にやさしい農業推進協議会」から白菜を**いただく予定です。先日、野菜の生育状況取材してきました。

キャベツは初秋に降った大雨の影響で、まだ葉が巻いていませんでしたが、2月には食べごろを迎えるそうです。また、白菜もこれから寒さが厳しくなり、霜がおりるようになると甘みが増し、おいしくなるそうです。2月の給食だよりでは、生産者のみなさんを紹介したいと思います。お楽しみに！



キャベツの様子



白菜畑の様子

栄養相談日

- 日時 1月26日(木) 午後1:30～4:00まで
 - 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下さい。