

9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)	体の調子をとるもの (みどり)	エネルギー kcal	たんぱく質 g
4	火	こどもパン	牛乳	きのこのクリームスープ ハンバーグトマトソース グリーンサラダ	牛乳 あさり 生クリーム ハンバーグ	こどもパン 油 砂糖 野菜いっぱいドレッシング	595	25.4
		★本庄東小★希望献立						
5	水	わかめごはん	牛乳	生揚げのみそ汁 スタミナ焼肉 梨 1/8←地場産梨	牛乳 生揚げ みそ 豚肉	わかめごはん 油 砂糖	609	26.5
6	木	ごはん ふりかけ	牛乳	のっぺい汁 いかの香味焼き 切り干し大根の炒め煮	牛乳 鶏肉 いか みそ あさり 油揚げ おかかふりかけ	ごはん さといも 片栗粉 油 砂糖	609	29.4
7	金	中華麺	牛乳	ジャージャー麺 ごま団子② 海藻サラダ	牛乳 豚肉 みそ 海藻ミックス わかめ	中華麺 油 砂糖 片栗粉 棒棒鶏ドレッシング	719	26.3
10	月	ごはん	牛乳	野菜椀 あじの照り焼き こまつなの彩り炒め	牛乳 油揚げ あじ あさり 糸かまぼこ	ごはん 油 砂糖	602	28.4
11	火	豆乳セサミ パンズ	牛乳	ワンタンスープ ハムカツ (ソース) ゆでキャベツ ヨーグルト	牛乳 豚肉 なんと ハム ヨーグルト	豆乳セサミパンズ ワンタンの皮 薄力粉 パン粉 油	674	29.1
12	水	ごはん	牛乳	玉ねぎのみそ汁 さんまのかば焼き 上里水菜のお浸し ↑地場産水菜	牛乳 油揚げ わかめ みそ さんま	ごはん 油 砂糖	680	25.0
13	木	ごはん	牛乳	はるさめスープ カニシューマイ② マーボー豆腐	牛乳 糸かまぼこ かにシューマイ 豚肉 みそ 豆腐	ごはん はるさめ 油 砂糖 片栗粉 ごま油	628	23.0
14	金	パインパン	牛乳	ABCスープ 鶏肉のマスタード焼き クルトンサラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉	パインパン じゃがいも マカロニ ごま油 クルトン シーフードドレッシング	666	25.3

9月給食だより



—新メニューの選考から採用までの流れ—
たくさんの応募作品を食育主任の先生方と選考



選考された新メニューを夏休みに調理実習！
栄養士・調理員で、調理手順の確認をしました。



おいしく出来上がった試作品！
試食をしながら栄養士と調理員で、再度検討・確認しました。



長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。夏休みが終わると、子どもたちの生活のリズムの乱れが多くみられます。その為、決まった起床時間に起きられず、朝食を抜いてしまったり、授業中眠くなってしまうことがあるので、早めにもとの生活のリズムに戻すようにしましょう。また、暑い日が続く、夏の疲れが出やすい季節でもあるので体調管理には十分に気を付けてください。

応募総数
172!

2学期から、新メニューが
続々登場します!

1学期に募集しました給食新メニューですが、児童生徒、保護者、教職員の方々からたくさんのご応募をいただき、**応募総数172**ものメニューが集まりました。

集まったメニューは各校の食育主任の先生方や給食センターの職員で選考し、夏休み中に調理実習を行いました。その結果、採用となったメニューにつきましては、2学期から順次、給食に登場していきますので、楽しみにしてください。9月は「**チキン南蛮**」です。

給食新メニュー募集に
ご協力いただきましてありがとうございました。

➡ 9月(後半) 献立は裏面へ

9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	
18	火	ツイストパン	牛乳	イタリアンスープ メンチカツ (ソース) 冷凍みかん	牛乳 ベーコン メンチカツ	ツイストパン 砂糖 油	玉ねぎ にんじん キャベツ コーン トマト パセリ 冷凍みかん	642	22.7
19	水	ごはん	牛乳	わかめスープ 五目パオズ② 豚キムチ	牛乳 わかめ 豚肉	ごはん ごま油 砂糖 ごま	にんじん もやし ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ はくさいキムチ には	595	22.2
20	木	ごはん	牛乳	野菜具だくさん汁 チキン南蛮 (外タソース) ミニトマト②	牛乳 豆腐 鶏肉	ごはん 片栗粉 油 砂糖 タルタルソース	にんじん ねぎ 干しいたけ たけのこ こまつな ミニトマト	654	23.7
21	金	中華麺	ジョア アレン	ごま味噌ラーメン 揚げぎょうざ② ブロッコリーサラダ	ジョア 豚肉 みそ ぎょうざ	中華麺 ごま油 ごま 油 玉ねぎドレッシング	しょうが にんにく にんじん コーン もやし には ねぎ ブロッコリー	618	25.4
24	月	ごはん	牛乳	あさりのみそ汁 厚焼き玉子 肉じゃが	牛乳 あさり 豆腐 わかめ みそ 厚焼き玉子 豚肉	ごはん 油 じゃがいも 砂糖	にんじん ねぎ 玉ねぎ こんにゃく いんげん	683	29.4
25	火	バターロール	牛乳	パンパキンシチュー ウインナーの オニオンソースかけ スパゲティサラダ	牛乳 鶏肉 ウインナー	バターロール バター オリーブ油 砂糖 スパゲティ 油 野菜いっぱいドレッシング	玉ねぎ にんじん かぼちゃ にんにく トマト パセリ キャベツ コーン	692	25.7
26	水	ごはん	牛乳	お月見汁 さけの塩竜田揚げ さといものそぼろ煮 お月見ゼリー	牛乳 なんと さけ 鶏肉	ごはん 白玉団子 油 さといも 砂糖 お月見ゼリー	にんじん しめじ ねぎ こまつな 玉ねぎ グリーンピース	680	29.0
27	木	麦ごはん	牛乳	ポークカレー ごぼうサラダ 福神漬け アーモンドフィッシュ	牛乳 豚肉 かたくちいわし	麦ごはん 油 じゃがいも ごまドレッシング アーモンド	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん ソニオン チャツネ アップルソース ごぼう きゅうり 福神漬け	740	23.1
28	金	地粉うどん	牛乳	きつねうどん ちくわの磯辺揚げ 五目煮豆	牛乳 豚肉 油揚げ ちくわ あおのり ひじき 大豆	地粉うどん 小麦粉 片栗粉 油 砂糖	にんじん まいたけ ねぎ ほうれん草 ごぼう こんにゃく	652	27.1
材料入荷による多少の変更はご了承ください 給食回数 18回							平均摂取量	652	25.9
							摂取基準値	660	20.0

給食新メニュー採用作品第1弾!

長幡小学校
上里東小学校からの新メニュー! 「チキン南蛮」

レシピ (4人分)

<材料>

鶏肉切り身(50g)	4枚	しょうゆ	大さじ1
酒 (下味)	小さじ1	砂糖	大さじ1
塩 (下味)	少々	酢	小さじ1と1/2
こしょう (下味)	少々	とうがらし	少々
片栗粉	大さじ2	水	小さじ2

タルタルソース 適量

<作り方>

- ①たれの調味料を鍋に入れ、軽く加熱しておく。
- ②鶏肉に、酒、塩、こしょうで下味をつける。
- ③片栗粉をまぶして、油で揚げる。
- ④揚げた鶏肉に①のたれをかける。
- ⑤食べる前にタルタルソースをかけて、できあがり。

今回のレシピ紹介は「給食新メニュー採用作品」で、長幡小学校と上里東小学校からの応募作品です。子どもたちに人気の高い鶏のから揚げに、甘辛の南蛮だれとタルタルソースをかけて食べるメニューです。センター内の調理実習でも上手にできたので、ご家庭でもぜひお試しください。

今月は上里産の「梨」が登場です!

昨年に続き、上里産の季節の果物「梨」が登場します!地元生産者の青木さんが「たくさん子どもたちにおいしい梨を食べてほしい!」と思いを入れて、一生懸命育てた梨です。給食センターに届けられた梨はひとつひとつカットして芯は取ります。数が多いため皮まではむけないので皮付きですが、ご了承ください。



生産者の
青木さん



上里産の梨



栄養相談日

- 1 日時 9月26日(水)
午後1:30~4:00まで
- 2 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方はお気軽にお越し下さい