

2月(前半) 学校給食献立予定表

A
コース

(東小・仁手小・旭小
南小・中央小・北泉小学校)

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
3	月	発芽玄米入りごはん 節分	牛乳 中華スープ かにシューマイ② ピピンごはんの具 福豆	牛乳 豆腐 豚肉 かにシューマイ 福豆	発芽玄米入りごはん ごま油 三温糖 ごま	人参 ねぎ(上里) コーン チンゲンサイ しょうが にんにく ぜんまい もやし はくさい キムチ ほうれん草	647	23.0
4	火	ツイストパン 中央小学校☆希望献立	牛乳 ABCスープ トマトオムレツ ブロッコリーサラダ ミルメーク (JJ7味)	牛乳 ベーコン トマトオムレツ	ツイストパン じゃがいも マカロニ 玉ねぎドレッシング ミルメーク (JJ7味)	玉ねぎ ブロッコリー キャベツ(上里) 人参	572	20.0
5	水	ごはん	牛乳 わかめのみそ汁 ひれかつ (ソース) 五目煮豆	牛乳 わかめ みそ 豚肉 鶏肉 大豆	ごはん 薄力粉 パン粉 油 三温糖	玉ねぎ 人参 ごぼう こんにゃく	726	30.3
6	木	麦ごはん	牛乳 シーフードカレー ほうれん草と ひじきのサラダ いちご②	牛乳 豚肉 イカ えび ほたて あさり ひじき ツナ	麦ごはん 油 じゃがいも 野菜いっぱいドレッシング	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 ソニオン チャツネ アップルソース キャベツ(上里) ほうれん草(本庄) いちご(上里)	697	30.2
7	金	バターロール ソチオリンピック開催	牛乳 オニオンスープ 焼きウインナー② ナポリタン ロシアンティームース	牛乳 ウインナー ベーコン	バターロール 油 スパゲッティ オリーブ油 ロシアンティームース	玉ねぎ ソニオン ほうれん草 パセリ にんにく 人参 トマト	731	27.8
10	月	わかめごはん	牛乳 煮ぼうとう あじフリッター② 上州きんぴら	牛乳 鶏肉 油揚げ あじフリッター	わかめごはん ぼうとう 油 三温糖 ごま ごま油	人参 干しいたけ 大根(上里) 白菜(上里) ねぎ(上里) ごぼう こんにゃく いんげん	697	26.0
12	水	ごはん	牛乳 かきたま汁 ハートのコロッケ(リ) スタミナ焼肉丼の具	牛乳 豆腐 卵 豚肉	ごはん 片栗粉 ハートのコロッケ 油 三温糖	人参 えのき 糸みつば しょうが にんにく 玉ねぎ ピーマン	698	26.9
13	木	ごはん	牛乳 豚汁 いわしのかば焼き 花野菜サラダ	牛乳 豚肉 油揚げ みそ いわし	ごはん 油 さといも 三温糖 片栗粉 野菜いっぱいドレッシング	人参 ごぼう 大根(上里) 干しいたけ こんにゃく ねぎ(上里) しょうが ブロッコリー カリフラワー	699	27.8
14	金	中華麺	牛乳 キムチ入り坦々麺 五目パオス② ハムと白菜のナムル ガトーショコラ	牛乳 豚肉 みそ 五目パオス ハム	中華麺 ごま油 ごま ナムルドレッシング ガトーショコラ	はくさいキムチ なら しょうが ねぎ(上里) にんにく 白菜(上里) きゅうり(本庄)	746	29.3
17	月	ごはん	牛乳 けんちん汁 鮭フライ (ソース) 切干大根の炒め煮	牛乳 豆腐 鮭フライ あさり 油揚げ	ごはん 油 さといも 三温糖	人参 ごぼう 切干大根 ねぎ(上里) 大根(上里) こんにゃく 干しいたけ	667	26.1

2月 給食たより

学校給食週間 (1/24~1/30) がありました

給食週間には、給食についての理解と関心を高めてもらうために各学校で、様々な取り組みが行われました。その一部を紹介します。

給食集会

全校朝会で、給食集会を行った学校が多いようです。給食委員会が中心となって給食についての発表やクイズなど楽しい企画がいっぱい!

- 給食週間についての発表
- クイズ ○給食って何人で作っているの?
○材料はどこから来るの?
○残ってしまったものはどうなるの? 等



給食委員会(集会の企画)の様子
(上里東小学校)



給食センターのDVDを見ながら、クイズを考えているところです。



給食センター調理員との会食の様子

給食記念日(1/24) 交流給食

いつもありがとうございます。



みなさんが喜んで食べてくれるのを見たらうれしくなります。やりがいを感じますね。

(本庄西小学校)

給食センター調理員の感想

給食センター方式なので、児童・生徒のみなさんと会うことが少ないのですが、リクエストや感謝の言葉、激励の言葉をたくさんもらい、楽しい会食でした。気持ち引き締まる思いです。これからも児童・生徒のみなさんに喜ばれる給食を作っていきたいと思えます。

⇒ 2月(後半)献立は裏面へ

2月(後半) 学校給食献立予定表 **A** コース

東小・仁手小・旭小
南小・中央小・北泉小学校

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	子どもパン	牛乳	白菜のクリームスープ ハンバーグイリアツッス パスタサラダ 	牛乳 ベーコン ほたて あさり 生クリーム ハンバーグ	子どもパン 炒め油 三温糖 マカロニ 玉ねぎドレッシング 油	玉ねぎ 人参 パセリ 白菜(本庄) にんにく キャベツ(上里) トマト コーン	654	27.7
19	水	ごはん	牛乳	ほうれん草のみそ汁 鶏肉の唐揚げ ごぼうサラダ カットカツ (はるか) 	牛乳 油揚げ 豆腐 みそ 鶏肉	ごはん 片栗粉 油 ごまドレッシング	人参 ほうれん草 ごぼう きゅうり(本庄) しょうが はるか	744	27.1
本庄東中学校☆希望献立									
20	木	ごはん	牛乳	わかめスープ 焼きギョーザ② 家常豆腐	牛乳 わかめ 豚肉 ギョーザ 生揚げ	ごはん 油 三温糖 片栗粉 ごま油	人参 ねぎ(本庄) えのき コーン にんにく しょうが 干しいたけ たけのこ ピーマン 赤ピーマン	636	23.7
21	金	地粉うどん	牛乳	肉うどん ちくわの磯辺揚げ こんにゃくサラダ ヨーグルト 	牛乳 豚肉 あおのり 沖あみなると ひじき 焼きちくわ ヨーグルト	地粉うどん 油 薄力粉 片栗粉 野菜いっぱいドレッシング	人参 まいたけ たらこ ねぎ(本庄) キャベツ(上里) しょうが 人参入りこんにゃく ほうれん草入りこんにゃく	658	28.7
24	月	ごはん	牛乳	きりたんぼ汁 鯖の竜田揚げ 小松菜ともやし のおひたし 	牛乳 鶏肉 油揚げ みそ 鯖竜田	ごはん きりたんぼ 油	人参 ごぼう ねぎ ほうれん草 小松菜 もやし	729	26.5
25	火	ソフト フランスパン チルドチョコ	牛乳	キャベツスープ チキンのフレーク焼き 三色ソテー	牛乳 鶏肉 ウインナー	ソフトフランスパン 油 マヨネーズ パン粉 ソフトレーク チルドチョコ	玉ねぎ 人参 パセリ キャベツ(上里) コーン ほうれん草	605	26.0
26	水	麦ごはん	牛乳	トマトハヤシライス イカリングフライ② フルーツ杏仁	牛乳 豚肉 イカリングフライ	麦ごはん 油 じゃがいも 三温糖 杏仁豆腐	玉ねぎ 人参 トマト パイン もも みかん キウイフルーツ	804	25.4
27	木	酢飯	牛乳	すまし汁 さわらの西京焼き ちらし寿司の具	牛乳 豆腐 わかめ さわらの西京漬け 鶏肉 油揚げ	酢飯 手まりふ 油 三温糖	人参 干しいたけ 糸みつば れんこん たけのこ かんぴょう	671	29.3
28	金	中華麺	牛乳	サンマー麺 ウインナードッグ ポテトの さっぱりサラダ 	牛乳 豚肉 ウインナー	中華麺 油 片栗粉 ホットケーキミックス じゃがいも 玉ねぎドレッシング	しょうが にんにく たらこ 人参 もやし コーン 白菜(本庄) きゅうり(本庄) キャベツ(上里)	682	26.1
材料入荷による多少の変更はご了承ください 給食回数 19 回							平均摂取量	688	26.7
							摂取基準値	640	24.0

地場産給食



地場産物の調理の様子

(給食センター)

2月の献立より

地場産野菜がおいしい季節です。キャベツ、白菜、大根、ねぎ、小松菜、ほうれん草(一部)は本庄・上里産のものを使用します。季節の果物、いちごも登場します。

栄養相談日

- 1 日時 2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ある方はお気軽にお越しください。

給食おすすめレシピ紹介 13-No.5

25年度新メニュー採用作品より トマトハヤシライス

- ＜材料＞ 4人分 ～市販のルーでお手軽に～
- サラダ油 小1杯
 - 豚肉 200g
 - 玉ねぎ 1個
 - 人参 1/2本 12月の給食で大人気でした!
 - じゃがいも 3個
 - トマト缶 1缶
 - ハヤシルー 70~100g

- ＜作り方＞
- ①具材を油で焦がさないようにじっくり炒め、水を加えます。沸騰したらアクをとります。
 - ②トマトをいれ、煮込みます。
 - ③いったん火を止めて、ルーを入れかきまぜながら煮込みます。できあがり。
- ※生のトマトでもおいしいです。