

9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
2	火	ツイストパン	牛乳	コーンスープ ローストチキン きゅうりサラダ ぶどうゼリー	牛乳 鶏肉	ツイストパン 油 じゃがいも 野菜いっぱいドレッシング ぶどうゼリー	675	27.2
3	水	ごはん (ひじきのり)	牛乳	中華スープ 酢豚風ミートボール 上里梨1/6	牛乳 豆腐 ミートボール ひじきのり	ごはん 油 三温糖 片栗粉	662	22.5
4	木	十五夜献立 ごはん	牛乳	お月見汁 さんまのかば焼き さといものそぼろ煮	牛乳 なんと さんま 鶏肉	ごはん 白玉団子 油 三温糖 さといも 片栗粉	771	26.7
5	金	中華麺	牛乳	ごまみそラーメン 焼きギョーザ② 春雨サラダ	牛乳 豚ひき肉 みそ	中華麺 ごま油 ごま 春雨 棒棒鶏ドレッシング	655	25.1
8	月	神保原小 希望献立 ごはん	牛乳	玉ねぎのみそ汁 鶏肉の唐揚げ ごぼうサラダ はちみつレモンゼリー	牛乳 油揚げ わかめ みそ 鶏肉	ごはん 片栗粉 油 ごまドレッシング はちみつレモンゼリー	788	25.0
9	火	バター ロール	牛乳	野菜コンソメスープ 焼きウインナー② アラビアータ	牛乳 ウインナー ベーコン あさり	バターロール 油 オリーブ油 マカロニ	669	24.9
10	水	麦ごはん	牛乳	ハヤシライス 枝豆フリッター② 冷凍みかん	牛乳 豚肉 枝豆フリッター	麦ごはん 油 じゃがいも 三温糖	804	22.9
11	木	ごはん	牛乳	かきたま汁 豚肉の生姜焼き 切干大根のカレー煮	牛乳 豆腐 卵 豚肉 あさり 油揚げ	ごはん 片栗粉 油 三温糖	676	28.2
12	金	地粉うどん	牛乳	五目うどん 笹かまの磯辺揚げ 秩父こんにゃくサラダ	牛乳 豚肉 なんと 油揚げ 笹かまぼこ あおのり	地粉うどん 薄力粉 片栗粉 油 玉ねぎドレッシング	613	26.3
16	火	パインパン	牛乳	彩り団子のスープ 野菜コロッケ(リ-) ブロッコリーサラダ	牛乳 彩り団子	パインパン 野菜コロッケ 油 イタリアンドレッシング	632	20.9

9月給食だより



2学期がスタート!

こんな人はいませんか?



夏の疲れから体調をくずしていませんか? 朝食をきちんと食べて登校しましょう。規則正しいリズムで元気に過ごせるように、ご家庭でもご協力をお願いします。

栄養相談日

日時 9月 26日(金) 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ください。

⇒ 9月(後半)献立は裏面へ

9月の献立から

☆希望献立が、はじまります☆

今年度より、米飯給食の献立を考えてもらっています。

第1回目の担当校は、神保原小と本庄東小です。

人気の鶏の唐揚げやマスタード焼きなどを取り入れた献立になっています。

☆十五夜献立☆

・お月見汁

すまし汁に月に見立てた白玉団子が入っています。

・さといものそぼろ煮

十五夜は、芋名月とも呼ばれています。

旬の味、さといもをそぼろ煮にします。

・さんまのかば焼き

☆季節の果物☆

・上里梨

大事に育てられた地元の味、上里の新鮮な梨(豊水)を今年もセンターで1/6にカットします。芯はとりませんが、皮はむいていません。



今年の十五夜は8日です。



9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 (ぎいろ)	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
17	水	本庄東小 希望献立 カレーピラフ	牛乳 クラムチャウダー 鶏肉のマスタード焼き スパゲティサラダ コーヒ牛乳の素	牛乳 あさり ほたて 豆乳クリーム 鶏肉	カレーピラフ 油 ごま油 スパゲティ 野菜いっぱいドレッシング コーヒ牛乳の素	玉ねぎ 人参 パセリ キャベツ コーン きゅうり(本庄)	718	27.3
18	木	茶飯	牛乳 すまし汁 厚焼き玉子 なすのみそ炒め	豆腐 厚焼き玉子 豚肉 みそ	茶飯 油 三温糖	人参 えのき 玉ねぎ ほうれん草 しょうが なす(上里) ピーマン	626	26.4
19	金	地粉うどん	牛乳 肉うどん 野菜かき揚げ ひじきと生揚げの彩り煮	牛乳 豚肉 なんと ひじき 生揚げ	地粉うどん 油 三温糖	しょうが 人参 まいだけ ねぎ 野菜かき揚げ 枝豆	735	24.9
22	月	子どもパン	牛乳 ABCスープ ハムカツ(リ-ス) コーンサラダ	牛乳 ハム	子どもパン 油 じゃがいも マカロニ 薄力粉 パン粉 玉ねぎドレッシング	玉ねぎ 人参 キャベツ コーン	647	23.8
24	水	わかめ ごはん	牛乳 あさりのみそ汁 豆腐ハンバーグ 和風リ-ス 水菜のサラダ	牛乳 あさり みそ 豆腐ハンバーグ	わかめごはん 三温糖 野菜いっぱいドレッシング	人参 玉ねぎ 小松菜 ソニオン 大根 しょうが 水菜(上里) もやし	669	27.4
25	木	ごはん	牛乳 和風野菜と豆腐のｽｰﾌﾟ えびギョ-ザ② ビビンバごはんの具	牛乳 豆腐 えびギョ-ザ 豚肉	ごはん 油 ごま油 三温糖 ごま	人参 チンゲンサイ しょうが にんにく ぜんまい 白菜キムチ もやし ほうれん草	639	21.6
26	金	中華麺	牛乳 しょうゆラーメン ウインナードッグ ほうれん草のナムル	牛乳 豚肉 ウインナー	中華麺 油 ホットケーキミックス ナムルドレッシング	しょうが にんにく 人参 もやし にら メンマ ほうれん草 キャベツ	656	25.5
29	月	コッペパン	牛乳 わかめスープ 子持ちししゃもフリッター カレー焼きそば ヨーグルト	牛乳 わかめ あおのり 子持ちししゃもフリッター 豚肉 ヨーグルト	コッペパン 油 中華麺	人参 コーン ねぎ 玉ねぎ キャベツ もやし	600	23.5
30	火	山型 食パン いちごジャム	牛乳 オニオンスープ トマトミートオムレツ ビーンズサラダ	牛乳 大豆 トマトミートオムレツ	山型食パン 油 玉ねぎドレッシング いちごジャム	玉ねぎ ソニオン コーン ほうれん草 枝豆 サラダ こんにゃく 人参 キャベツ	595	22.5
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	675	24.9
						摂取基準値	640	24.0

給食新メニューにたくさんの
ご応募をいただき、
ありがとうございました。応募総数
174作品

今年度で3回目となりました新メニュー募集ですが、応募総数が174作品と、過去最多となりました。各校の食育主任の先生、給食センター職員で選考を行いました。どれもアイデアあふれる力作でした。選考のポイントは、おいしさに加え、集団調理が行えるか、食缶に入れての配送に向くか、給食当番が配膳しやすいか等、様々な角度で検討していきます。調理実習を行い、味・衛生・作業面が確認され採用となります。

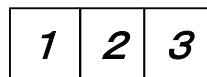
給食に登場するのは、10月からです。お楽しみに！



給食センターの調理器具を見てみよう No.5

3槽シンク

※3つある水槽のこと



野菜下処理室で、野菜を洗っている様子

3槽シンクは、主に野菜や果物の下処理をするときに使います。下処理とは、食品に付着している泥やほこりなどの異物を取りのぞいたり、大腸菌などの細菌をきれい洗い流すことです。給食では、3槽シンクを使うことにより、食品を流水で3回でいいいに洗っています。

給食センターには、3槽シンクが11台、2槽シンクが3台、4槽シンクが1台あります。

情報発信しています！
ホームページをご覧ください。

明細献立表
給食写真
食材情報 等



本庄上里学校給食センター
<http://www.kyuushoku.jp>

