

2月(前半) 学校給食献立予定表 A
コース東小・仁手小・中央小
旭小・南小・北泉小学校

日	曜日	献立名		食品の働き			摂取量		
		献立の太字は、新メニュー採用作品です		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	月	ごはん	牛乳	長ねぎのみそ汁 ぶりの照り焼き 生揚げの煮物	牛乳 油揚げ みそ 生揚げ さつま揚げ ぶり	ごはん 三温糖	人参 えのきたけ ねぎ(本庄) ほうれん草	668	29.3
3	火	ツイストパン	牛乳	イタリアンスープ 鶏肉のマスタード焼き フルーツココ 福豆	牛乳 ベーコン 鶏肉 福豆	ツイストパン 三温糖 ごま油 ナタデココ	玉ねぎ 人参 コーン トマト パセリ もも パイナップル みかん キウイフルーツ	670	26.4
4	水	わかめごはん 賀美小・希望献立	ジョア ストロ ベリー	ABCスープ ハムカツ(ソース) ごぼうサラダ	ジョアストロベリー ハム	わかめごはん じゃがいも マカロニ 薄力粉 パン粉 油 ごまドレッシング	玉ねぎ 人参 キャベツ(本庄) パセリ ごぼう きゅうり(本庄)	649	22.4
5	木	ごはん	牛乳	のっぺい汁 厚焼き玉子 里芋と豚肉のみそ煮	牛乳 鶏肉 油揚げ 厚 焼き玉子 豚肉 みそ	ごはん 片栗粉 油 さといも 三温糖	人参 ごぼう こんにゃく 大根 ねぎ(本庄) 玉ねぎ	673	27.8
6	金	中華麺	牛乳	ごまみそラーメン 春巻き 小松菜サラダ	牛乳 豚肉 みそ 春巻き シーチキン	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 人参 もやし にら ねぎ(本庄) 小松菜 キャベツ(本庄) コーン	690	26.8
9	月	ごはん	牛乳	大根のみそ汁 野菜コロッケ(ソース) ソイ豆	牛乳 油揚げ みそ ベーコン 豚肉 大豆	ごはん 野菜コロッケ 油 三温糖	人参 大根 ねぎ(本庄) にら	760	27.4
10	火	パインパン	牛乳	クラムチャウダー ウィンナーのトマトソース② 花野菜サラダ	牛乳 ベーコン あさり ウィンナー	パインパン 油 じゃがいも 三温糖 オリーブ油 野菜いっぱいドレッシング	玉ねぎ 人参 パセリ にんにく トマト ブロッコリー カリフラワー	703	27.6
12	木	ごはん	牛乳	野菜碗 鮭の塩麹焼き 本庄ほうれん草のおひたし	牛乳 油揚げ みそ 鮭の塩麹漬け	ごはん	人参 大根 ごぼう ねぎ(本庄) こんにゃく もやし ほうれん草(本庄)	603	25.1
13	金	地粉うどん	牛乳	五目うどん いかの天ぷら 上州きんぴら	牛乳 豚肉 なると 油揚げ いか	地粉うどん 薄力粉 片栗粉 油 三温糖 ごま ごま油	人参 干しいたけ ねぎ(本庄) ほうれん草 ごぼう こんにゃく いんげん	610	26.8
16	月	ごはん	牛乳	みそけんちん汁 とり肉の南蛮づけ 白菜サラダ	牛乳 豆腐 油揚げ みそ 鶏肉	ごはん 油 さといも 片栗粉 ごま油 三温糖 玉ねぎドレッシング	人参 ごぼう 大根 こんにゃく しょうが ねぎ(本庄) 白菜(本庄) きゅうり(本庄)	702	24.3

2月 給食だより

今が旬の地場産いちごが給食に登場します！

今回は、本庄市と上里町のいちごの生産者の方にインタビューをしてきました。お二人ともこだわりを持って、いちごを栽培していました。このいちごは2月に給食に登場する予定です。楽しみにしてください。

本庄のいちご生産者 内田 孝さん



9月中旬に苗を植えて、12月中旬から収穫します。今年は例年と比べ、収穫まで日にちがかかってしまいましたが、おいしいいちごになりました。甘みをつけるのが大変ですが、おいしくなるように頑張っています。



上里のいちご生産者 坂本 光政さん



9月20日に植えた苗が、収穫期になりました。たい肥は、もみ殻と落ち葉で作った自家製のものを使用しています。私が作ったいちごは、甘味とコクがあり、味が良いと評判です。味わって食べてください。



給食新メニュー採用作品 第5弾！

10月から給食に登場していた給食新メニュー採用作品ですが、今年度はこれで最後となります。今月登場する新メニューは、全部で3作品！どの作品もアイデアあふれる素晴らしい作品です。楽しみにしてください。

賀美小学校
里芋と豚肉の煮物

里芋が主役の煮物で、豚肉、たまねぎと一緒にしょうゆ味に煮こみます。

中央小学校
トマトカレー

定番のポークカレーにトマトを入れて作ります。トマトを加えることでさっぱりとしたカレーになります！

上里東小学校 中央小学校
本庄南小学校 上里中学校
とり肉の南蛮づけ

衣をつけて揚げた鶏肉に、長ねぎ、人参が入った特製の南蛮だれをかけて出来上がり！
ごはんとの相性ばっちりの主菜です。



今年度は、応募総数174作品中、18作品が採用されました。応募いただきました、児童生徒、保護者、教職員のみならず、ご協力ありがとうございました。



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・中央小
旭小・南小・北泉小学校

日曜日	曜日	献立名		食品の働き			摂取量	
		献立の太字は、新メニュー採用作品です		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
17	火	はちみつパン	牛乳	野菜コンソメスープ チーズオムレツ 三色ソテー	牛乳 ベーコン チーズオムレツ ウインナー	はちみつパン 油 玉ねぎ 人参 キャベツ(上里) パセリ ほうれん草 コーン	589	27.5
18	水	ごはん	牛乳	とんとろりんスープ ねぎみそバオズ② 生揚げの中華煮	牛乳 豚肉 卵 ねぎみそバオズ えび 生揚げ	ごはん 片栗粉 油 三 温糖 ごま油 しょうが 人参 ねぎ(上里) ほうれん草 干ししいたけ コーン 白菜(本庄)	646	27.7
19	木	麦ごはん	牛乳	トマトカレー コーンサラダ いちご② アーモンドフィッシュ	牛乳 豚肉 アーモンドフィッシュ	麦ごはん 油 じゃがいも 野菜いっぱいドレッシング	739	24.0
20	金	中華麺	牛乳	しょうゆラーメン ウインナードッグ 海藻サラダ	牛乳 豚肉 ウインナー わかめ マリンセレクト	中華麺 油 ホットケーキミックス 棒棒鶏ドレッシング	666	26.5
23	月	ごはん	牛乳	きりたんぼ汁 鯖の南部焼き 大豆の磯煮	牛乳 鶏肉 油揚げ み そ 鯖南部漬け ひじき 大豆	ごはん きりたんぼ 油 三温糖 人参 ほうれん草 ごぼう ねぎ(上里) しらたき 干ししいたけ	725	27.0
24	火	子どもパン	牛乳	オニオンスープ ハンバーグ イタリアンソース パスタサラダ	牛乳 ハンバーグ	子どもパン 油 オリーブ油 三温糖 野菜いっぱいドレッシング	640	24.2
25	水	茶飯	牛乳	彩り団子スープ 鶏肉の唐揚げ 秩父こんにゃくサラダ	ジョア プレーン 彩り団子 鶏肉	茶飯 片栗粉 油 玉ねぎドレッシング	648	23.8
26	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 あられはんぺん さわらの西京漬け 豆腐 鶏肉 油揚げ	酢飯 油 三温糖 人参 ねぎ(上里) ほうれん草 れんこん だけのこ 干ししいたけ かんぴょう	647	27.7
27	金	地粉うどん	牛乳	田舎うどん ちくわの磯辺揚げ ぎゅうりゅうサラダ	牛乳 豚肉 油揚げ ちくわ あおのり	地粉うどん ごま 薄力粉 片栗粉 油 野菜いっぱいドレッシング	630	27.0
材料入荷による多少の変更はご了承ください							平均摂取量	666 26.3
給食回数 19回							摂取基準値	640 24.0

給食おすすめレシピ紹介 14-No.2

「鮭の明太マヨネーズ焼き」

★1月に登場した新メニューです。
お好みで辛子明太子を加減してください！

<材料> 4人分

鮭(甘塩)	切り身(50gくらい)	4切れ
辛子明太子	約1/4腹(10g)	
マヨネーズ	35g	
酒	小さじ2	
こしょう	少々	
パセリ	少々	



<作り方>

- ①辛子明太子は、薄皮から中身をだしておく。
パセリはみじん切りにしておく。
- ②明太子、マヨネーズ、酒、こしょう、パセリをよく混ぜておく。
- ③鮭を②と和える。
- ④グリルまたはフライパンで焼く。
できあがり。

栄養相談日

- 1 日時 2月25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下さい

給食センターの調理器具を見てみよう No.8

特集!

アレルギー対応給食専用!

「アレルギー調理室」

給食センターでは、卵・乳アレルギーのある児童生徒のため、アレルギー対応給食を実施しています。調理器具ではありませんが、今回はアレルギー調理室を紹介いたします!



アレルギー調理室には、原因食材である卵・乳、またそれらを含む食材の持ち込みを禁止しています。使用する調理器具類にも部屋専用として、持ち出しません。アレルギー対応となる基本給食から、アレルギー調理用に食材を準備し、調理を行います。



出来あがった対応給食を、各個人専用のランチジャーに入れ、確認表とセットにしておきます。確認表は、栄養士、調理員、運転手、学校での受け取り、担任の確認印を押すようになっていて、誤配を防止しています。給食の配送時間になったら、担当調理員立会いのもと運転手へ手渡し、学校へ届けられます。