

6月(前半) 学校給食献立予定表

A
コース

東小・仁手小・藤田小・西小
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	
				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)	体の調子をとどめるもの (みどり)	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	月	ごはん	牛乳 野菜碗 かつおフライ(ワ-ス) すき昆布の炒め煮	牛乳 みそ かつおフライ 油揚げ ベーコン すき昆布	ごはん 油 三温糖	人参 大根 ごぼう こんにゃく 干しいたけ	641	23.8
2	火	ツイストパン	牛乳 ミネストローネ チキンのチーズ焼き 花野菜サラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉 チーズ	ツイストパン 砂糖 三温糖 オリーブ油 パン粉 イタリアドレッシング	玉ねぎ(本庄・上里) 人参 トマト パセリ にんにく フロッコリー カリフラワー	596	28.1
3	水	麦ごはん	牛乳 ポークカレー 福神漬 コーンサラダ レモンヨーグルト	牛乳 豚肉 レモンヨーグルト	麦ごはん 油 じゃがいも(上里) 野菜いっぱいドレッシング	しょうが にんにく 人参 玉ねぎ(本庄・上里) ソウルフーズ アップル 福神漬 キャベツ コーン	765	23.4
4	木	歯と口の健康週間 ごはん	牛乳 生揚げのみそ汁 あじの竜田揚げ かみかみきんぴら	牛乳 生揚げ みそ あじの塩竜田揚げ するめ	ごはん 油 三温糖 ごま ごま油	人参 小松菜(上里) えのきたけ ごぼう こんにゃく いんげん	641	28.7
5	金	中華麺	牛乳 ごまみそラーメン 揚げギョーザ② 小松菜のナムル	牛乳 豚肉 みそ わかめ ギョーザ	中華麺 油 ごま油 ごま ナムドレッシング	しょうが にんにく 人参 コーン もやし にら 小松菜(上里) キャベツ ねぎ	677	25.7
8	月	カレーピラフ	牛乳 ドリアソース ローストチキン 冷凍みかん	牛乳 えび 鶏肉	カレーピラフ 油	玉ねぎ(本庄・上里) 人参 マッシュルーム しめじ パセリ にんにく セロリー 冷凍みかん	716	29.1
9	火	バターロール	牛乳 ABCスープ ミートボールのイタリアン② ほうれん草とコーンのソテー	牛乳 ミートボール ベーコン	バターロール マカロニ じゃがいも(上里) オリーブ油 三温糖	玉ねぎ(本庄・上里) 人参 キャベツ パセリ にんにく トマト ほうれん草 コーン	655	25.3
10	水	ごはん	牛乳 おふくろ汁 鶏肉の塩唐揚げ ひじきサラダ	牛乳 豆腐 みそ 鶏肉 ひじき	ごはん 片栗粉 油 玉ねぎドレッシング	人参 ねぎ なめこ にんにく しょうが キャベツ コーン ほうれん草	632	26.4
11	木	酢飯	牛乳 沢煮碗 鯖の塩焼き かてめしの具	牛乳 豚肉 鯖 糸かまぼこ 鶏肉 油揚げ 焼ちくわ	酢飯 油 三温糖	ごぼう 人参 大根 糸みつば ごぼう 干しいたけ こんにゃく	707	31.9
12	金	本庄の日 地粉うどん	牛乳 なすのつけ汁うどん かみかみかき揚げ いぼなしきゅうりサラダ	牛乳 豚肉 油揚げ かみかみかきあげ	地粉うどん 油 ごま 野菜いっぱいドレッシング	なす(本庄) 人参 ねぎ まいたけ ほうれん草 フロッコリー こんにゃく いぼなしきゅうり(本庄)	696	24.7
15	月	上里の日 ごはん	牛乳 小松菜と豆腐のみそ汁 いかの香味焼き 新じゃがのそぼろ煮	牛乳 豆腐 みそ いか 鶏肉	ごはん 油 三温糖 じゃがいも(上里)	人参 大根 えのきたけ 小松菜(上里) しょうが 玉ねぎ(本庄・上里) ねぎ にんにく グリルソース	607	29.8

6月給食だより

6月は食育月間です

給食センターの取り組みをご紹介します

- ①食に関する授業
- ②食育だよりの発行
- ③行事献立(歯と口の健康週間)
- ④地場産野菜の活用
(本庄の日・上里の日)



はにぼん こむぎっち



6月は、じゃがいも、玉ねぎ、いぼなしきゅうり、水菜などおいしい地場産野菜が採れます。センターでは、生産者さんの顔が見える野菜をたくさん使用しています。各学校に地場産野菜のポスター(野菜についてや生産者さんのインタビューなど)を作り掲示しています。地元野菜について知り、おいしくいただきましょう。



いぼなしきゅうり なす 玉ねぎ 水菜



6月のじゃがいもの生産者 相川さん

給食を支える人たち No.2

給食を安全に運びます

「配送運転手」



本庄上里学校給食センターでは、小中学校18校に給食を届ける為に5台のトラックで配送を行っています。

朝、まず食器を入れた食器コンテナを学校に届け、給食ができあがると給食を入れた食缶コンテナを届けます。給食が終わったあとは食器・食缶コンテナを回収に行きます。毎日、学校に3回行っています。配送運転手は、給食センターと学校を結ぶ大事な役目をしています。今日も安全運転で給食と笑顔運びます。



みんなが待っている給食!!
遅れないように安全に気をつけて運んでいます。

6月(後半) 学校給食献立予定表

A
コース

東小・仁手小・藤田小・西小
旭小・南小・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	
16	火	ソフト フランスパン チルドチョコ	牛乳 野菜コンソメスープ サーモンのバジル焼き ナポリタン	牛乳 鮭 ベーコン	リトフツハ [®] 油 オリーブ油 揚げ 揚げ油	五ねぎ(本庄・上里) 人参 キャベツ トマト 小松菜 にんにく	634	25.2	
17	水	ごはん	水菜のすまし汁 鶏のたれカツ丼 ごぼうサラダ	牛乳 糸かまぼこ 豆腐 わかめ 鶏肉	ごはん 薄力粉 油 パン粉 油 三温糖 ごまドレッシング	人参 水菜(上里) ごぼう きゅうり(本庄)	702	27.9	
18	木	ごはん	玉ねぎのみそ汁 子持ちししゃもフリッター ソイ丼 シークワサーゼリー	牛乳 油揚げ わかめ みそ ベーコン 豚肉 子持ちししゃもフリッター 大豆	ごはん 油 三温糖 シークワサーゼリー	五ねぎ(本庄・上里) 人参 なら	746	28.3	
19	金	コッペパン スライス	チガ [®] 野菜と豆腐のスープ 焼きウインナー② 焼きそば	牛乳 糸かまぼこ 豆腐 ウインナー 豚肉 あおのり	コッペパンスライス 油 中華麺	五ねぎ(本庄・上里) 人参 じゃがいも チガ [®] 野菜 キャベツ もやし	636	27.5	
22	月	ごはん	豚汁 あじの紀州焼き 大豆の磯煮	牛乳 豚肉 油揚げ みそ あじ紀州漬け ひじき さつま揚げ 大豆	ごはん 油 さといも 三温糖	人参 ごぼう こんにゃく 大根 干しいたけ しらたき	634	27.7	
23	火	子ども パン	彩り団子スープ ハムカツ(ソース) フルーツココ	牛乳 彩り団子 ハム	子どもパン 薄力粉 パン粉 油 ナタデココ	五ねぎ(本庄・上里) 人参 キャベツ 小松菜 パイン みかん もも	691	25.2	
24	水	ごはん ふりかけ	もずくスープ 春巻き 生揚げのチリソース	牛乳 もずく 春巻き 生揚げ ふりかけ (おかか)	ごはん 油 三温糖 ごま油 片栗粉	人参 たけのこ コーン 干しいたけ 小松菜 しょうが にんにく 五ねぎ(本庄・上里) なら	660	21.0	
25	木	わかめ ごはん	なすのみそ汁 ハンバーグ 和風さっぱりリース まめまめサラダ	牛乳 油揚げ みそ みそ ハンバーグ 大豆 金時豆	わかめごはん 三温糖 野菜いっぱいドレッシング	五ねぎ(本庄・上里) 小松菜 えのきたけ なす(本庄) にわか 大根 しょうが 枝豆 人参 キャベツ	707	29.4	
26	金	地粉 うどん	五目うどん ちくわの磯辺揚げ 秩父こんにゃくサラダ	牛乳 豚肉 なんと 油揚げ 焼ちくわ 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	人参 干しいたけ ねぎ ほうれん草 じゃがいも ほうれん草入りこんにゃく 人参入りこんにゃく	613	25.4	
29	月	ごはん	春雨スープ えびシューマイ② ピピンバごはんの具	牛乳 糸かまぼこ 豆腐 えびシューマイ 豚肉	ごはん 春雨 ごま油 三温糖 ごま	五ねぎ(本庄・上里) 人参 じゃがいも チガ [®] ソイ ぜんまい しょうが にんにく もやし はくさいキムチ ほうれん草	661	24.7	
30	火	豆乳セサミ パンズ	クラムチャウダー 野菜コロッケ (リ-ス) ブロッコリーサラダ	牛乳 ほたて あさり 生クリーム	豆乳セサミパンス 油 野菜コロッケ 揚げ油	五ねぎ(本庄・上里) 人参 バセリ ブロッコリー	635	24.0	
材料入荷による多少の変更はご了承ください。 給食回数 22回							平均摂取量	666	26.5
							摂取基準値	640	24.0

今年で4年目!!
給食新メニュー募集のおしらせ

6/30(火)
しめきり

- 応募資格：
児童・生徒とその保護者、教職員です。
- 申し込み方法：
学校から配布された※応募用紙に必要事項を記入してください。
- 提出先：
担任の先生に提出してください。
- 問い合わせ先：
本庄上里学校給食センター



うちの自慢料理はおいしいよ~



栄養相談日

1 日時 6月 25日(木) 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。

児童・生徒、保護者のみなさまのアイデアを給食に生かし、より楽しく、魅力ある給食にするために、新メニューを募集します!!

本庄市、上里町の食材を使った献立、家庭で人気のおすすめ献立、給食に出たらいいなと思う献立など、あなたのアイデアが給食の献立になります!

選考方法ですが、食育主任会議で候補を選出し、給食センターで試作して決定します。試作では、給食調理が可能か、教室でおいしく食べられるかなど数項目を確認します。採用されたメニューが、給食に登場するのは10月から2月を予定していますので、秋・冬向けのメニューを応募して下さい。

※応募用紙はホームページからもダウンロードできます。

献立予定表・給食写真は、本庄上里学校給食センターのホームページから見る事ができます。