

# 9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)	体の調子をとどのえるもの (みどり)	エネルギー kcal	たんぱく質 g
2	水	ごはん 上里北中 希望献立	牛乳 わかめのみそ汁 チキン南蛮(ノンエッグ 外別) ごぼうサラダ はちみつレモンゼリー	牛乳 豆腐 わかめ みそ 鶏肉	ごはん 片栗粉 油 三温糖 ノンエッグタルタル ごまドレッシング はちみつレモンゼリー	えのきたけ 人参 ごぼう きゅうり	740	25.6
3	木	麦ごはん	牛乳 夏野菜カレー チーズオムレツ 上里梨1/6	牛乳 豚肉 チーズオムレツ	麦ごはん 油	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 かぼちゃ <b>なす(本庄)</b> トマト ソニオン チャツネ アップルソース <b>梨(上里)</b>	726	27.7
4	金	地粉うどん	牛乳 五目うどん 野菜かき揚げ 上州きんぴら	牛乳 豚肉 沖あみなると 油揚げ	地粉うどん 油 三温糖 ごま ごま油	人参 干しいたけ ねぎ ほうれん草 野菜かき揚げ ごぼう こんにゃく いんげん	690	23.2
7	月	ごはん	牛乳 沢煮椀 鮭の塩麹焼き 秩父こんにゃくサラダ	牛乳 豚肉 糸かまぼこ 鮭の塩麹漬	ごはん 玉ねぎドレッシング	ごぼう 人参 大根 たけのこ 干しいたけ 糸みつば キャベツ ほうれん草入りこんにゃく 人参入りこんにゃく コーン	586	25.4
8	火	はちみつパン	牛乳 ABCスープ ハムカツ(ソース) チキンと野菜のトマト煮	牛乳 ハム 鶏肉	はちみつパン マカロニ 薄力粉 パン粉 油 オリーブ油 三温糖 <b>じゃがいも(本庄)</b>	玉ねぎ 人参 コーン ほうれん草 にんにく トマト パセリ	727	28.8
9	水	ごはん	牛乳 わかめスープ 焼きギョーザ② 中華丼	牛乳 わかめ 豚肉 いか えび うすら卵 ギョーザ	ごはん 油 片栗粉	人参 ねぎ コーン えのきたけ しょうが 玉ねぎ 干しいたけ たけのこ キャベツ	639	25.0
10	木	ごはん 本庄南小 希望献立	シヨア ブレン 玉ねぎのみそ汁 鶏肉の唐揚げ 小松菜のおひたし	シヨアブレン あさり 生揚げ わかめ みそ 鶏肉	ごはん 油 片栗粉	玉ねぎ 人参 しょうが もやし <b>小松菜(本庄)</b>	643	26.5
11	金	中華麺	牛乳 しょうゆラーメン ねぎみそパオス② 春雨サラダ	牛乳 豚肉 ねぎみそパオス	中華麺 油 緑豆はるさめ 棒棒鶏ドレッシング	しょうが にんにく 人参 もやし ねぎ メンマ キャベツ にら <b>きゅうり(本庄)</b>	607	26.9
14	月	ごはん	牛乳 小松菜のみそ汁 いかフライ ソイ丼	牛乳 みそ いかフライ ベーコン 豚肉 大豆	ごはん 油 三温糖	人参 大根 えのきたけ にら <b>小松菜(上里)</b>	728	31.9

## 9月給食だより

応募総数 **200!** 10月から新メニューが  
続々登場します!

### 2学期が元気にスタート!!

楽しかった夏休みが終わり、新学期が始まりました。まだまだ暑い日が続くこの時期は、夏の疲れから体調をくずしやすくなります。体調をくずさないためにも、栄養・睡眠・運動を大切にしましょう。また、夏休みのリズムから学校生活のリズムにして、元気に過ごしましょう。



1学期に募集しました給食新メニューについては、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、ありがとうございました。  
**応募総数200**ものアイデアあふれる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、10月から順次、給食に登場しますので、楽しみにしててくださいね。

<主任会議にて選定>



<新メニュー試作>



<味、衛生、作業面での検討>



<できあがった料理>



⇒ 9月(後半)献立は裏面へ

# 9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	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	
15	火	子どもパン	牛乳	お豆のミネストローネ ハンバーグデミソース クルトンサラダ 	牛乳 ベーコン 10種ミックス(豆と穀物) ハンバーグ	子どもパン 三温糖 マカロニ <b>じゃがいも(本庄)</b> オリーブ油 クルトン シーザードレッシング	にんにく 玉ねぎ 人参 トマト セロリー キャベツ コーン	655	24.4
16	水	ごはん	牛乳	すまし汁 あじの一夜干し なすのみそ炒め	牛乳 系かまぼこ あじ一夜干し 豚肉 みそ	ごはん 油 三温糖	人参 えのきたけ ほうれん草 しょうが 玉ねぎ <b>なす(上里)</b> ピーマン	618	29.8
17	木	酢飯	牛乳	水菜のみそ汁 ゼリーフライ かてめしの具 カットオレンジ	牛乳 あさり みそ ゼリーフライ 鶏肉 油揚げ 焼ちくわ	酢飯 油 三温糖	人参 えのきたけ <b>水菜(上里)</b> ごぼう 干しいたけ こんにゃく オレンジ	696	23.4
18	金	ツイストパン	牛乳	彩り団子のスープ ローストチキン ブロッコリーサラダ 	牛乳 彩り団子 鶏肉	ツイストパン 玉ねぎドレッシング	人参 玉ねぎ キャベツ 小松菜 にんにく セロリー ブロッコリー	613	28.3
24	木	ごはん <b>十五夜献立</b>	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 鶏肉 沖あみなると さんま 鶏肉	ごはん 白玉団子 片栗粉 三温糖 油 さといも	人参 しめじ ねぎ <b>小松菜(上里)</b> しょうが 玉ねぎ グリーンピース	791	28.3
25	金	中華麺	牛乳	塩ラーメン かにシュマイ② 海藻サラダ 	牛乳 豚肉 沖あみなると かにシュマイ マリンセレクト カットわかめ	中華麺 油 野菜いっぱいドレッシング	しょうが にんにく 人参 ねぎ もやし サラダこんにゃく にら コーン キャベツ	580	23.5
29	火	たまごパン	牛乳	イタリアンスープ 野菜コロッケ(ソース) 花野菜サラダ 	牛乳 ベーコン	たまごパン 三温糖 野菜コロッケ 油 玉ねぎドレッシング	玉ねぎ 人参 コーン トマト パセリ ブロッコリー カリフラワー	615	19.9
30	水	ごはん	牛乳	みそけんちん汁 鮭の塩竜田揚げ 五目煮豆	牛乳 豆腐 油揚げ みそ 鮭の塩竜田揚げ 鶏肉 大豆	ごはん 油 さといも 三温糖	人参 大根 ねぎ ごぼう こんにゃく	686	29.6
材料入荷による多少の変更はご了承ください 給食回数 17回							平均摂取量	667	26.4
							摂取基準値	640	24.0

## 給食を支える人たち No.4

### 給食運営の要! 「所長と事務員」

本庄上里学校給食センターは、本庄市と上里町が予算を出し合い、一部事務組合という形で運営しています。給食の運営を行うために、本庄市から所長と主査が、上里町から係長と主任が、それぞれ派遣されています。

給食費の管理や給食物資の代金の支払い、消耗品の管理や施設の維持管理・修繕など、給食を運営していくための様々な事務処理を行っています。

また、市や町と同じ一つの地方公共団体なので、給食センター独自の議会や教育委員会などもあり、その事務局も務めています。



## 9月の献立から

### ☆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  
さんまのひらきでんぶんをつけ揚げ、かば焼きのたれをかけます。ごはんがすすむ一品です。

今年の十五夜は27日です。



### ☆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。



## 栄養相談日

日時 9月 25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