

平成30年

本庄上里学校給食センター

## 6月 学校給食献立予定表

## Aコース

東小・仁手小・中央小・南小  
藤田小・北泉小学校

日・曜日	飲み物	料理名	体をつくる	エネルギーになる	体の調子を整える	エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]
1金	牛乳	あさり塩ラーメン 五目パオズ② フルーツ杏仁	牛乳 豚肉 なたと あさり 五目包子	中華麺 油 杏仁豆腐	しょうが にら 人参 にんにく もやし 黄桃 白桃 みかん パイン	638	23.9
4月	牛乳	茶飯 豆腐のみそ汁 わかさぎフライ② 鶏ごぼうごはんの具	牛乳 豆腐 鶏肉 みそ わかめ わかさぎフライ	茶飯 油 三温糖	人参 えのき 玉ねぎ 干しいたけ ごぼう	619	24.1
5火	牛乳	子どもパン 野菜コンソメスープ ハンバーグデミソース 粉ふきいも	牛乳 ベーコン ハンバーグ あおのり	子どもパン 三温糖 オリーブ油 じゃがいも	玉ねぎ 人参 キャベツ ほうれん草 セロリー	624	24.0
6水	牛乳	ごはん 生揚げのみそ汁 いわしの蒲焼き くきわかめのサラダ	牛乳 あさり 生揚げ みそ いわし わかめ	ごはん 油 三温糖 サラダこんにゃく 和風ドレッシング	人参 えのき 玉ねぎ 小松菜 しょうが コーン キャベツ くきわかめ	684	27.4
7木	牛乳	ごはん 中華スープ にらまんじゅう①② 麻婆豆腐	ベーコン 豚肉 にらまんじゅう みそ 豆腐	ごはん 油 三温糖 片栗粉 ごま油	人参 コーン 玉ねぎ チンゲンサイ しょうが にんにく たけのこ 干しいたけ	594	19.9
8金	牛乳	肉うどん みそポテト② 秩父こんにゃくサラダ	牛乳 豚肉 なたと みそ	地粉うどん 油 じゃがいも 薄力粉 片栗粉 三温糖 こんにゃく 玉ねぎドレッシング	しょうが 人参 玉ねぎ まいたけ キャベツ	639	22.5
11月	ヨーグルト	ごはん 上里水菜のすまし汁 五目厚焼き玉子 ソイ丼の具 河内晩柑	飲むヨーグルト 豆腐 わかめ 大豆 五目厚焼き玉子 ベーコン 豚肉	ごはん 三温糖	人参 水菜 にら 河内晩柑	650	24.9
12火	牛乳	フラワーロール 彩り団子のスープ 鶏肉のトマトソース おまめとアスパラガスのサラダ	牛乳 彩り団子 鶏肉 大豆 金時豆	フラワーロール オリーブ油 三温糖 イタリアンドレッシング	人参 玉ねぎ 小松菜 にんにく トマト 枝豆 キャベツ アスパラガス	619	27.8
13水	牛乳	ごはん クッパスープ 子持ちししゃもフリッター 生揚げのチリソース	牛乳 豚肉 卵 生揚げ 子持ちししゃもフリッター	ごはん 油 ごま ごま油 三温糖 片栗粉	もやし キャベツ きくらげ 玉ねぎ しょうが にんにく しめじ 人参	652	25.0
14木	牛乳	ごはん 本庄なすのみそ汁 あじの一夜干し 肉じゃが	牛乳 油揚げ みそ 豚肉 あじ	ごはん 三温糖 じゃがいも こんにゃく 油	人参 玉ねぎ えのき なす いんげん	671	30.0
15金	牛乳	台湾ラーメン 揚げぎょうざ② 海藻サラダ	牛乳 豚肉 ぎょうざ わかめ 海藻ミックス	中華麺 ごま油 片栗粉 油 サラダこんにゃく 中華ドレッシング	しょうが にんにく にら 玉ねぎ もやし チンゲンサイ コーン キャベツ 人参	658	23.9
18月	牛乳	ごはん わかめのみそ汁 たこナゲット② 彩り豚丼の具	牛乳 みそ 豚肉 わかめ 油揚げ たこナゲット	ごはん 油 しらたき 三温糖	えのき 人参 しょうが 玉ねぎ ごぼう 枝豆	708	31.1
19火	牛乳	ツイストパン ミネストローネ チーズオムレツ 本庄きゅうりサラダ フルーツキャロットゼリー	牛乳 ベーコン チーズオムレツ	ツイストパン じゃがいも 三温糖 マカロニこんにゃく フレンチドレッシング フルーツキャロットゼリー	セロリー にんにく 玉ねぎ キャベツ トマト ブロッコリー きゅうり 人参	590	25.1

日・曜日	飲み物	料理名	体をつくる	エネルギーになる	体の調子を整える	I補材 [kcal]	蛋白質 [g]		
20 水	牛乳	ごはん ほうれん草のすまし汁 さばのみそ風味焼き 上州きんぴら	牛乳 豆腐 さば みそ	ごはん 油 ノンエッグマヨネーズ こんにゃく 三温糖 ごま ごま油	人参 ごぼう ほうれん草	629	24.5		
21 木	シヨア	麦ごはん チキンカツカレー 小松菜サラダ	シヨア 豚肉 鶏肉	麦ごはん 油 じゃがいも 薄力粉 パン粉 玉ねぎドレッシング	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 小松菜 りんご キャベツ	661	25.8		
22 金	牛乳	上里なすのつけ汁 ちくわの石垣揚げ 上里水菜のサラダ	牛乳 豚肉 油揚げ ちくわ ひじき	地粉うどん 薄力粉 片栗粉 黒ごま 油 香味塩ドレッシング	なす 人参 まいたけ 玉ねぎ ほうれん草 水菜 キャベツ 大根	616	24.8		
25 月	牛乳	ごはん 春雨スープ コーンしゅうまい② ピビンバごはんの具	牛乳 豆腐 豚肉 コーンしゅうまい	ごはん はるさめ ごま油 三温糖 ごま	人参 玉ねぎ なら しょうが にんにく ぜんまい ほうれん草 はくさいキムチ もやし	631	21.6		
26 火	牛乳	黒パン クリームスープ 白身魚フライ (ソース) ごぼうサラダ	牛乳 ベーコン 白身魚フライ	じゃがいも 油 黒パン ごまドレッシング	玉ねぎ 人参 コーン ごぼう きゅうり	702	24.0		
27 水	牛乳	ごはん 玉ねぎのみそ汁 鶏肉の照り焼き 大豆の磯煮	牛乳 油揚げ わかめ みそ 鶏肉 ひじき 大豆	ごはん 油 しらたき 三温糖	玉ねぎ 人参 枝豆 しょうが 干しいたけ	682	29.8		
28 木	牛乳	ごはん けんちん汁 カレーコロッケ すき昆布の炒め煮	牛乳 豆腐 ベーコン 油揚げ すき昆布	ごはん 三温糖 こんにゃく さといも 油 カレーコロッケ	人参 ごぼう 大根 干しいたけ	662	20.1		
29 金	牛乳	ごまみそラーメン 春巻 切干大根のサラダ	牛乳 豚肉 みそ 春巻	中華麺 ごま油 ごま 油 棒棒鶏ドレッシング	しょうが にんにく 人参 もやし コーン 玉ねぎ 切干大根 キャベツ なら	688	25.7		
材料入荷による多少の変更はご了承ください						給食回数 21回	平均摂取量	648	25.0
太字: 本庄または上里産の野菜です							摂取基準	640	24.0

# 6月給食だより

## 6月は食育月間です!



給食センターでは、以下の取り組みを予定しています。

- ①地場産野菜を使用したメニューの提供。
- ②かみかみメニューの工夫。(彩り豚丼の具、くきわかめのサラダ、おまめとアスパラガスのサラダ、秩父こんにゃくサラダ、切干大根のサラダ、上州きんぴら、すき昆布の炒め煮など)
- ③栄養教諭による食に関する指導の実施。  
(5月から7月にかけて、全小中学校で実施)
- ④食育だよりの発行。

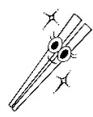
## ご家庭でも食育を!

手を合わせて、しっかりと食事のあいさつをすることができていますか?箸やお椀を正しく持っていますか?今月は、子どもと一緒に食事をする機会をできるだけ多く設け、食事マナーを身につかせましょう。

また、誰かと一緒に食べること＝「共食」は、心と体の健康につながります。食に関すること全てが「食育」です。みんなで楽しみながら食育に取り組んでください!



## きれいなおはしで いただきます～す



給食センターでは常に衛生管理に気を付けていますが、高温多湿の梅雨を前にして、より衛生管理を徹底しています。さて、給食時間に使用しているおはしについてはいかがでしょうか。ついうっかり、持ち帰るのを忘れてしまったり、洗い忘れてしまったことはありませんか?ルミテスター(細菌数や汚れ具合をはかる機械)を使って、実験してみました。なお、きれいなおはしの基準値は300RLUです。

### 大実験

危険!

食後のおはしの汚れ

31,008 RLU

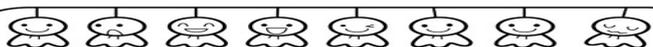
洗わないで  
そのまま食べた

149,558 RLU

食べる前に  
水洗いした

8,537 RLU

きれいに見えても、洗っていないおはしは細菌が増えていることが分かりますね。毎日持ち帰り、きれいに洗った清潔なおはしを持ってきましょう。



### 栄養相談日

- 1 日時 6月 27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。