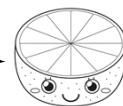


| 日          | 曜日 | 献立名       |    |                                                      | 食 品 の 働 き                                 |                                               |                                                              | 摂 取 量         |            |
|------------|----|-----------|----|------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|---------------|------------|
|            |    |           |    |                                                      | 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<br>kcal | たんぱく質<br>g |
| 1          | 水  | ごはん       | 牛乳 | キムチじる<br>さけのしおやき<br>きりぼしだいこんのいために                    | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>とうふ みそ さけ<br>あぶらあげ あさり     | ごはん あぶら<br>さとう                                | にんじん キャベツ<br>たまねぎ はくさいキムチ<br>こまつな しめじ<br>きりぼしだいこん            | 620           | 26.9       |
| 2          | 木  | ごはん       | 牛乳 | あさりのみそしる<br>アジのきしゅうやき<br>ツナとキャベツのあえもの                | 牛乳 あさり みそ<br>なまあげ ツナ<br>あじきしゅうづけ          | ごはん あぶら                                       | にんじん えのきたけ<br>ねぎ こまつな<br>キャベツ パセリ                            | 670           | 34.9       |
| 3          | 金  | ぶどうパン     | 牛乳 | ABCスープ<br>えだまめコロッケ(ワ-)<br>ミニトマト②<br>レモンヨーグルト         | 牛乳 ベーコン<br>レモンヨーグルト                       | ぶどうパン あぶら<br>じゃがいも マカロニ<br>えだまめコロッケ           | たまねぎ にんじん<br>キャベツ ミニトマト                                      | 700           | 21.7       |
| 6          | 月  | むぎごはん     | 牛乳 | ポークカレー<br>アスパラソテー<br>かわちばんかん1/8                      | 牛乳 ぶたにく<br>ベーコン                           | むぎごはん あぶら<br>じゃがいも<br>オリーブゆ                   | しょうが にんにく たまねぎ<br>にんじん チャツネ コーン<br>アップルソース アスパラガス<br>かわちばんかん | 707           | 22.3       |
| 7          | 火  | ごはん       | 牛乳 | みずなのみそしる<br>とりにくのからあげ<br>ごぼうサラダ<br>グレープゼリー           | 牛乳 あぶらあげ<br>みそ とりにく                       | ごはん かたくりこ<br>あぶら ごまドレッシング<br>グレープゼリー          | にんじん だいこん<br>えのきたけ みずな<br>しょうが ごぼう<br>きゅうり                   | 774           | 26.8       |
| ★本庄西小★希望献立 |    |           |    |                                                      |                                           |                                               |                                                              |               |            |
| 8          | 水  | こどもパン     | 牛乳 | イタリアンスープ<br>ハンバーグデジャナースかけ<br>アメリカンチェリー②<br>コーヒー牛乳のもと | 牛乳 ベーコン<br>ハンバーグ                          | こどもパン さとう<br>オリーブゆ<br>コーヒー牛乳のもと               | たまねぎ にんじん<br>キャベツ コーン トマト<br>ほうれんそう セロリー<br>アメリカンチェリー パセリ    | 625           | 23.1       |
| 9          | 木  | ごはん       | 牛乳 | すましじる<br>きびなごフライ②(ワ-)<br>にくじゃが                       | 牛乳 いとかまぼこ<br>とうふ ぶたにく<br>きびなごごまフライ        | ごはん あぶら<br>じゃがいも さとう                          | にんじん ほうれんそう<br>たまねぎ こんにゃく<br>グリーンピース                         | 636           | 25.3       |
| 10         | 金  | ごはん       | 牛乳 | さわにわん<br>しろごまつくねあんかけ②<br>つぼつけ<br>やきえび                | 牛乳 ぶたにく<br>しろごまつくね<br>やきえび                | ごはん さとう<br>かたくりこ                              | ごぼう にんじん<br>だいこん こまつな<br>ほししいたけねぎ<br>つぼつけ                    | 632           | 24.8       |
| 13         | 月  | ホットちゅうかめん | 牛乳 | コーンみそラーメンのしる<br>えびシューマイ②<br>パンパンジーサラダ<br>ももゼリー       | 牛乳 ぶたにく みそ<br>わかめ とりにく<br>えびシューマイ         | ホットちゅうかめん<br>ごまあぶら ごま<br>パンパッゾドレッシング<br>ももゼリー | にんにく しょうが<br>にんじん もやし<br>コーン ねぎ にら<br>キャベツ                   | 669           | 27.0       |
| 14         | 火  | ごはん       | 牛乳 | キャベツのみそしる<br>いわしチーズフライ(ソース)<br>だいずのカレーに              | 牛乳 あさり あぶらあげ<br>みそ いわしチーズフライ<br>さつまあげ だいず | ごはん あぶら<br>さとう                                | にんじん ほうれんそう<br>キャベツ                                          | 703           | 29.4       |
| 15         | 水  | バターロール    | 牛乳 | クラムチャウダー<br>ウィンナーのトマトソースかけ<br>ほうれんそうときのこのソテー         | 牛乳 スキムミルク<br>ベーコン あさり<br>なまクリーム<br>ウィンナー  | バターロール あぶら<br>じゃがいも<br>オリーブゆ さとう              | たまねぎ にんじん<br>パセリ にんにく<br>トマト しめじ<br>ほうれんそう                   | 763           | 30.1       |

# 6月給食だより



オレンジ色がきれいな蒸しパンです。  
おやつにもオススメ！  
お家でも作ってみてくださいね。



## 給食センターからのお知らせ

### ○嘔吐・下痢症状の集団発生による給食の自粛の報告

5月18日(水)から発生した嘔吐・下痢症状の集団発生によって5月19日(木)、20日(金)、23日(月)の学校給食の提供を自粛しました。5月23日(月)に本庄保健所から「学校給食センターの給食に起因する食中毒事件ではない」との見解が示されたことで、5月24日(火)から給食を再開いたしました。ご迷惑をおかけしましたが、今後も、さらに衛生管理を徹底するとともに、危機管理を見直し、「安全でおいしい給食」を確実に提供できるよう職員一同取り組んでまいります。

### ○給食センターのホームページをリニューアルしました。

給食センターのホームページをリニューアルしました。センターの案内をはじめとし、献立や食育の取り組みなどが掲載されていますが、「おいしい給食」には、給食ができるまでが写真で解説されていたり、給食のレシピも載っています。また、食物アレルギーについては、献立のなかのアレルギ原因食品が確認できるようにしました。是非アクセスしてみてください。



## 給食おすすめレシピ紹介 11-No3

### オレンジ蒸しパン (4人分)

#### <材料>

蒸しパンミックス ……100g  
にんじん(すりおろす) ……20g  
豆乳 ……大さじ2  
オレンジジュース ……大さじ2

#### <作り方>

- ①材料を全部ボールに入れ、泡立て器で混ぜる。
- ②①をカップに入れる。
- ③蒸し器で20分蒸す。



➡ 6月(後半)献立は裏面へ

6月(後半)

## 学校給食献立予定表 B

 藤小・賀小・西小・七小  
 長小・神小・上東小学校

| 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<br>kcal                                                 | たんぱく質<br>g |
| 16                             | 木  | ごはん           | 牛乳  | いなかじる<br>さばのおろしかけ<br>こんぶつくだに             | 牛乳 ふたにく みそ<br>とうふ さば<br>こんぶつくだに        | ごはん さといも<br>あぶら さとう<br>かたくりこ                                    | にんじん ごぼう<br>だいこん こんにゃく<br>ねぎ                                  | 666 26.5   |
| 17                             | 金  | ごはん<br>のりつくだに | 牛乳  | ギョーザスープ<br>とりにくのカシューナッツいため<br>れいとうみかん    | 牛乳 ギョーザ<br>とりもも<br>のりつくだに              | ごはん ごまあぶら<br>あぶら かたくりこ<br>かシューナツ さとう                            | にんじん もやし キャベツ<br>ねぎ しょうが にんにく<br>たまねぎ ビーマン パプリカ<br>にら れいとうみかん | 743 24.5   |
| 20                             | 月  | じごなうどん        | 牛乳  | ごもくうどんのしる<br>かみかみきんぴら<br>オレンジむしパン        | 牛乳 ふたにく<br>なると あぶらあげ<br>するめ とうにゅう      | じごなうどん あぶら<br>さとう ごま ごまあぶら<br>むしばんミックス<br>オレンジジュース              | にんじん ねぎ ごぼう<br>ほししいたけ<br>ほうれんそう<br>こんにゃく いんげん                 | 648 24.9   |
| 21                             | 火  | ごはん           | 牛乳  | のっぺいじる<br>さけのカレーふうみやき<br>あさりひじきに         | 牛乳 とりもも<br>あぶらあげ さけ<br>あさりひじきに         | ごはん さといも<br>かたくりこ                                               | にんじん ごぼう<br>こんにゃく だいこん<br>ねぎ                                  | 600 29.8   |
| 22                             | 水  | ツイストパン        | 牛乳  | コーンスープ<br>かぼちゃコロケ<br>ひじきサラダ              | 牛乳 ベーコン<br>なまクリーム<br>ひじき ツナ            | ツイストパン あぶら<br>かぼちゃコロケ<br>わふうドレッシング                              | にんじん たまねぎ<br>コーン パセリ<br>キャベツ                                  | 661 21.1   |
| 23                             | 木  | わかめごはん        | 牛乳  | じゅんさいじる<br>あじフライ(ソース)<br>オレンジ1/4         | 牛乳 とりもも<br>なまあげ みそ<br>あじフライ            | わかめごはん あぶら                                                      | にんじん えのきたけ<br>じゅんさい ねぎ<br>ほうれんそう<br>オレンジ                      | 690 29.6   |
| 24                             | 金  | ごはん           | ジョア | わかめスープ<br>ビビンバごはんのぐ<br>とりにくのマスタードやき      | ジョア うすらたまご<br>わかめ ふたにく<br>とりにく         | ごはん ごまあぶら<br>さとう ごま                                             | にんじん ねぎ ごまつな<br>しょうが にんにく<br>ぜんまい キムチ もやし<br>ほうれんそう           | 622 27.6   |
| ★賀美小★希望献立                      |    |               |     |                                          |                                        |                                                                 |                                                               |            |
| 27                             | 月  | じごなうどん        | 牛乳  | なすのつけじる<br>いかてんぷら<br>ごもくにまめ              | 牛乳 ふたにく いか<br>あぶらあげ だいず<br>さつまあげ       | じごなうどん あぶら<br>こむぎこ かたくりこ<br>さとう                                 | にんじん まいたけ<br>なす ねぎ ごぼう<br>ほうれんそう<br>こんにゃく                     | 655 27.9   |
| 28                             | 火  | はつがげんまいいりごはん  | 牛乳  | ハヤシライス<br>トマトオムレツ<br>あじさいゼリー             | 牛乳 ふたにく<br>トマトオムレツ                     | はつがげんまいいりごはん<br>あぶら じゃがいも さとう<br>アセロラジュレ ナタデココ<br>りんごゼリー ワインゼリー | たまねぎ にんじん<br>もも パイン みかん                                       | 788 24.2   |
| 29                             | 水  | しょくパン         | 牛乳  | トマトとレタスのスープ<br>ドライカレー<br>とうもろこし<br>パリッシュ | 牛乳 ベーコン<br>とうふ ふたにく<br>レバー パリッシュ       | しょくパン あぶら<br>こむぎこ                                               | たまねぎ トマト<br>にんじん しょうが<br>レタス とうもろこし                           | 627 28.9   |
| 30                             | 木  | ごはん           | 牛乳  | ワンタンスープ<br>はるまき<br>てづくりふりかけ              | 牛乳 ふたにく なる<br>と はるまき じゃこ<br>かつおぶし あおのり | ごはん ワンタン<br>あぶら ごま さとう                                          | にんじん もやし<br>ねぎ ごまつな<br>にら                                     | 653 23.7   |
| 材料入荷による多少の変更はご了承ください 給食回数 22 回 |    |               |     |                                          |                                        | 平均摂取量                                                           | 675                                                           | 26.4       |
|                                |    |               |     |                                          |                                        | 摂取基準値                                                           | 660                                                           | 20.0       |

毎月19日は  
食育の日

3990回と620回??

これは弥生時代と現代の1回の食事で噛む回数です。3900回が弥生時代の食事、620回が現代の食事です。この数字から分かるように、現代の食事は昔に比べ、噛む回数が1/6に減りました。

昔は玄米や木の実、魚など、噛みごたえのあるものを食べていましたが、今の食事はパンやハンバーグ、クリームスープなど、柔らかいものが多くなりました。

よく噛んで食べると良いことがたくさんあります。噛みごたえのある食品は、骨ごと食べる魚や大豆、海藻などです。ご家庭の食事でも、噛みごたえのあるものを食べるように心がけましょう。



## ☆給食かみかみメニュー☆

- 今月の給食では、するめを入れたかみかみきんぴらや、いかの天ぷら、枝豆
- コロケ、ごぼうサラダ、きびなご

肥満予防



虫歯を防ぐ



消化・吸収をよくする



脳を活性化



## 毎たあとな



## 栄養相談日

- ・日時 6月28日(火)
- ・午後1:30~4:00まで
- ・場所 本庄上里学校給食センター
- ・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。

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も見るができます。 <http://www.kyuushoku.jp>