

5月(前半) 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 kcal	たんぱく質 g
1	火	ごはん	牛乳	あさりのみそ汁 ほっけの塩焼き 筑前煮	牛乳 あさり 油揚げ みそ ほっけ 鶏肉	ごはん 砂糖 油 さといも	611	28.0
2	水	たまごパン いちごジャム	牛乳	野菜コンソメスープ かぼちゃひき肉フライ ほうれん草ソテー 柏もち	牛乳 ベーコン かぼちゃひき肉フライ	たまごパン 油 オリーブ油 柏もち いちごジャム	622	19.6
7	月	黒パン	牛乳	オニオンスープ カレーコロッケ ポークビーンズ	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆	黒パン 油 カレーコロッケ	693	25.8
8	火	ごはん	牛乳	ほうれん草のみそ汁 さわらの照り焼き こんにゃくとしめじの ピリ辛炒め	牛乳 みそ さわら 豚肉	ごはん 油 砂糖	584	25.3
9	水	豆乳セサミパンズ	牛乳	ABCスープ ハンバーグマトソース クルトンサラダ	牛乳 ベーコン ハンバーグ	豆乳セサミパンズ じゃがいも 油 カカオ 砂糖 クルトン ソーダレッシング	623	23.8
10	木	ごはん	牛乳	生揚げのみそ汁 かつおの更紗揚げ 上州きんぴら	牛乳 あさり 生揚げ みそ かつお	ごはん 片栗粉 油 砂糖 ごま ごま油	637	29.8
11	金	ごはん	牛乳	けんちん汁 鶏肉のごまみそ焼き 切干し大根の炒め煮	牛乳 豆腐 鶏肉 みそ あさり 油揚げ	ごはん 油 さといも 砂糖 ごま	677	26.3
14	月	中華めん	牛乳	塩ラーメン 海鮮まんじゅう フルーツ杏仁	牛乳 豚肉 海鮮まんじゅう	中華めん 油 杏仁豆腐	675	26.0
15	火	ごはん	牛乳	キャベツのみそ汁 えびカツ (ソース) 肉じゃが	牛乳 油揚げ みそ えびカツ 豚肉	ごはん 油 じゃがいも 砂糖	745	28.0
16	水	バターロール	牛乳	彩り団子のスープ ツナマヨオムレツ コーンソテー	牛乳 彩り団子 ツナマヨオムレツ	バターロール 油	609	23.0
17	木	ごはん おかかふりかけ	牛乳	野菜碗 さけの塩焼き あさりひじき煮	牛乳 油揚げ みそ さけ あさりひじき煮 おかかふりかけ	ごはん	565	25.3

5月給食だより

〇ホームページをご覧ください。

給食センターでは、皆様にセンターをご理解していただけるよう、いろいろな情報をホームページでお知らせしています。給食の基本的な計画やセンターの案内、食育の取り組みを掲載しています。ホームページの主な内容は次のとおりです。

- ・献立表
- ・給食の放射性物質測定結果
- ・主な給食食材の産地
- ・給食メニューの写真紹介
- ・給食のレシピ紹介
- ・アレルギーの原因物質が確認できる「明細献立表」などの情報を掲載しています。ぜひご覧ください。

<http://www.kyuushoku.jp>

「本庄上里学校給食センター」でも検索できます。



〇放射性物質測定について

給食で実際に提供した1食分を1週間ごとにまとめて検査しています。4/11～13日分は不検出です。詳しくはホームページをご覧ください。

給食おすすめレシピ紹介 12-No1

さばのみそ焼き (4人分)

＜材料＞		＜下ごしらえ＞	
さば切り身	4切	・調味料を合わせておく。	
(1枚50gくらい)			
おろししょうが	小さじ1/2	＜作り方＞	
しょうゆ	小さじ1	①さばの切り身を、合わ	
三温糖	大さじ1/2	せ調味料に漬け、30分	
料理酒	大さじ1	以上おく。	
白みそ	大さじ1	②オーブンで焼く。	

ほんのり甘いさばのみそ焼きは、リクエスト献立でもあがってくる人気メニューのひとつです。しょうがで魚の臭みを取り、隠し味にしょうゆが入っています。1時間ほど下味をつけると、味がほどよくみえておいしいですよ。砂糖が入っているので、焦げやすいため焼くときは気を付けてください。



➡ 5月(後半)献立は裏面へ



5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 kcal	たんぱく質 g
18	金	ごはん	牛乳	もすくスープ 春巻き 生揚げの中華煮	牛乳 かまぼこ 春巻き 豚肉 むきえび 生揚げ うずら卵	ごはん 油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんじん たけのこ もすく ねぎ こまつな しょうが 干ししいたけ キャベツ	738	28.0
21	月	地粉うどん	牛乳	山菜うどん かき揚げ グリーンサラダ	牛乳 豚肉 油揚げ えびいかかき揚げ	地粉うどん 油 ごまドレッシング	にんじん たけのこ ねぎ 山菜 まいたけ しめじ ほうれん草 キャベツ きゅうり	669	24.4
22	火	ごはん	牛乳	なめこ汁 豚肉の生姜焼き こまつな炒め	牛乳 豆腐 みそ 豚肉 あさり かまぼこ	ごはん 油 砂糖	にんじん ねぎ なめこ 干ししいたけ しょうが こまつな	650	29.4
23	水	こどもパン	牛乳	ミネストローネ 白身魚フライ (外カリ)① 河内挽柑1/8	牛乳 ベーコン 白身魚フライ	こどもパン 砂糖 じゃがいも マカロニ 油 タルタルソース	セロリー にんにく 玉ねぎ にんじん キャベツ トマト パセリ 河内挽柑	621	22.6
24	木	わかめごはん	牛乳	玉ねぎのみそ汁 鶏肉の唐揚げ 五目煮豆	牛乳 わかめ みそ 鶏肉 大豆	わかめごはん 片栗粉 油 砂糖	玉ねぎ にんじん えのきたけ しょうが ごぼう こんにゃく	718	28.2
25	金	ごはん	牛乳	ポークカレー コーンサラダ 福神漬け レモンヨーグルト	牛乳 豚肉 レモンヨーグルト	ごはん 油 じゃがいも 野菜いっぱいドレッシング	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん ソニオン チャツネ アップル① キャベツ コーン 福神漬け	723	22.1
28	月	中華めん	牛乳	ごまみそラーメン 揚げギョーザ② ブロッコリーソテー	牛乳 豚肉 みそ ギョーザ	中華めん ごま油 ごま 油	しょうが にんにく にんじん コーン もやし たら ねぎ ブロッコリー	680	26.5
29	火	ごはん	牛乳	沢煮椀 さばのみそ焼き 煮びたし	牛乳 豚肉 みそ かまぼこ さば 油揚げ	ごはん 砂糖	ごぼう にんじん 大根 たけのこ 干ししいたけ しょうが キャベツ こまつな	642	29.7
30	水	ツイストパン	牛乳	コーンシチュー ウインナーの オニオンソース② 海藻サラダ	牛乳 豚肉 脱脂粉乳 生クリーム ウインナー 海藻ミックス わかめ	ツイストパン バター じゃがいも オリーブ油 砂糖 野菜いっぱいドレッシング	玉ねぎ にんじん コーン パセリ トマト にんにく キャベツ こんにゃく	633	25.2
31	木	ごはん	牛乳	いなか汁 野菜コロッケ (ソース) ソイ丼	牛乳 豆腐 みそ ベーコン 豚肉 大豆	ごはん さといも 野菜コロッケ 油 砂糖	にんじん ごぼう 大根 こんにゃく ねぎ たら	750	27.1
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	664	26.0
							摂取基準値	660	20.0

給食新メニューを募集します！

5月5日は
こどもの日

食事の前には
手を洗う習慣を！

食事の前にきちんと手洗いをしていますか？手には、汚れだけではなく、目に見えない細菌も多く付着しています。食事の前に手を洗う習慣を身につけることが大切になります。ご家庭でもぜひ実施するようにしてください。



栄養相談日

- 日時 5月 28日(月)
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下さい



子どもたちが楽しみにしている給食を、より充実させるため、児童生徒とその保護者の方、そして先生方から新メニューを募集します。この取り組みは、給食に関係している方が新メニューの開発に関わることで、給食に対する興味関心をもってもらい、また、子どもたちが実際にメニューを考えることで食品を選択する能力を身につけることをねらいとしています。詳しい内容は、後日お知らせを配布しますので、ふるってご応募ください。

5月5日は、こどもの日です。こどもの日は別名で「端午の節句」とも言われていますね。5月5日は土曜日のため、少し早いですが5月2日の給食に柏もちが登場します。柏という木は、新芽がでないと古い葉が落ちない木です。このことから、家系が絶えない、縁起のよい木とされています。柏もちには子どもたちが元気に成長してほしいという願いが込められています。

