

2月(前半) 学校給食献立予定表 **B** コース

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)	体の調子をとのえるもの (みどり)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
3月	地粉うどん 節分	田舎うどん いか天ぷら わかめサラダ 福豆	牛乳 豚肉 油揚げ いか わかめ 福豆	地粉うどん ごま 薄力粉 片栗粉 油 野菜いっぱいドレッシング	人参 ごぼう 大根(上里) まいたけ ねぎ(上里) ほうれん草 コーン キャベツ(上里)	654	30.7
4火	発芽玄米 入りごはん	中華スープ かにシューマイ② ピピンバごはんの具	牛乳 豆腐 豚肉 かにシューマイ	発芽玄米入りごはん ごま油 三温糖 ごま	人参 ねぎ(上里) コーン チンゲンサイ しょうが にんにく ぜんまい もやし はくさい キムチ ほうれん草	625	21.2
5水	ツイストパン 中央小学校☆希望献立	ABCスープ トマトオムレツ ブロッコリーサラダ ミルク(ココア味)	牛乳 ベーコン トマトオムレツ	ツイストパン じゃがいも マカロニ 玉ねぎドレッシング ミルク(ココア味)	玉ねぎ ブロッコリー キャベツ(上里) 人参	572	20.0
6木	ごはん	わかめのみそ汁 ひれかつ(ソース) 五目煮豆	牛乳 わかめ みそ 豚肉 鶏肉 大豆	ごはん 薄力粉 パン粉 油 三温糖	玉ねぎ 人参 ごぼう こんにゃく	726	30.3
7金	麦ごはん	シーフードカレー ほうれん草と ひじきのサラダ いちご②	牛乳 豚肉 イカ えび ほたて あさり ひじき ツナ	麦ごはん 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 人参 ソニオン チャツネ アップルソース キャベツ(上里) ほうれん草(本庄) いちご(本庄)	697	30.2
10月	バター ロール ソチオリンピック開催	オニオンスープ 焼きウインナー② ナポリタン ロシアンティームース	牛乳 ウインナー ベーコン	バターロール 油 スパゲッティ オリーブ油 ロシアンティームース	玉ねぎ ソニオン ほうれん草 パセリ にんにく 人参 トマト	731	27.8
12水	はちみつ パン	メキシカンシチュー ローストチキン 小松菜サラダ	牛乳 豚肉 大豆 とろけるチーズ 鶏肉	はちみつパン 油 じゃがいも 玉ねぎドレッシング	人参 玉ねぎ コーン にんにく セロリー 小松菜(上里) もやし	647	28.8
13木	ごはん	かきたま汁 ハートのコロケ(リ- ス) スタミナ焼肉丼の具	牛乳 豆腐 卵 豚肉	ごはん 片栗粉 ハートのコロケ 油 三温糖	人参 えのき 糸みつば しょうが にんにく 玉ねぎ ビーマン	698	26.9
14金	ごはん	豚汁 いわしのかば焼き 花野菜サラダ ガトーショコラ	牛乳 豚肉 油揚げ みそ いわし	ごはん 油 さといも 三温糖 片栗粉 野菜いっぱいドレッシング ガトーショコラ	人参 ごぼう 大根(上里) 干しいだけ こんにゃく ねぎ(上里) しょうが ブロッコリー カリフラワー	794	28.7
17月	中華麺	キムチ入り坦々麺 五目パオズ② ハムと白菜のナムル	牛乳 豚肉 みそ 五目パオズ ハム	中華麺 ごま油 ごま ナムルドレッシング	はくさいキムチ にら しょうが ねぎ(上里) にんにく 白菜(上里) きゅうり(本庄)	649	28.2

2月 給食たより

学校給食週間(1/24~1/30)がありました

給食週間には、給食についての理解と関心を高めてもらうために各学校で、様々な取り組みが行われました。その一部を紹介します。

給食集会

全校朝会で、給食集会を行った学校が多いようです。給食委員会が中心となって給食についての発表やクイズなど楽しい企画がいっぱい!

- 給食週間についての発表
- クイズ
 - 給食って何人で作っているの?
 - 材料はどこから来るの?
 - 残ってしまったものはどうなるの? 等



給食委員会(集会の企画)の様子
(上里東小学校)



給食センターのDVDを見ながら、クイズを考えているところです。



給食センター調理員との会食の様子

給食記念日(1/24)

交流給食



いつもありがとうございます。



みなさんが喜んで食べてくれるのを見るとうれしくなります。やりがいを感じますね。

(本庄西小学校)

給食センター調理員の感想

給食センター方式なので、児童・生徒のみなさんと会うことが少ないのですが、リクエストや感謝の言葉、激励の言葉をたくさんもらい、楽しい会食でした。気持ち引き締まる思いです。これからも児童・生徒のみなさんに喜ばれる給食を作っていきたいと思っております。

2月(後半) 学校給食献立予定表

B
コース

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	火	ごはん	牛乳	けんちん汁 鮭フライ(ソース) 切干大根の炒め煮	牛乳 豆腐 鮭フライ あさり 油揚げ	ごはん 油 さといも 三温糖	人参 ごぼう 切干大根 ねぎ(上里) 大根(上里) こんにゃく 干しいたけ	666	26.0
19	水	子ども パン	牛乳	白菜のクリームスープ ハンバーグイリアツス パスタサラダ	牛乳 ベーコン ほたて あさり 生クリーム ハンバーグ	子どもパン ｸﾘｰﾌﾞ油 三温糖 マカロニ 玉ねぎﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ油	玉ねぎ 人参 パセリ 白菜(本庄) にんにく キャベツ(上里) トマト コーン	654	27.7
20	木	ごはん	牛乳	ほうれん草のみそ汁 鶏肉の唐揚げ ごぼうサラダ ｶｯﾄﾙｯｼﾝｸﾞ(はるか)	牛乳 油揚げ 豆腐 みそ 鶏肉	ごはん 片栗粉 油 ごまﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	人参 ほうれん草 ごぼう きゅうり(本庄) しょうが はるか	744	27.1
本庄東中学校☆希望献立									
21	金	ごはん	牛乳	わかめスープ 焼きギョーザ② 家常豆腐	牛乳 わかめ 豚肉 ギョーザ 生揚げ	ごはん 油 三温糖 片栗粉 ごま油	人参 ねぎ(本庄) えのき コーン にんにく しょうが 干しいたけ たけのこ ピーマン 赤ピーマン	636	23.7
24	月	地粉うどん	牛乳	肉うどん ちくわの磯辺揚げ こんにゃくサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 あおのり 沖あみなると ひじき 焼きちくわ ヨｰｸﾞﾙﾄ	地粉うどん 油 薄力粉 片栗粉 野菜いっぱいﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	人参 まいたけ にら コーン ねぎ(本庄) キャベツ(上里) しょうが 人参入りこんにゃく ほうれん草入りこんにゃく	658	28.7
25	火	ごはん	牛乳	きりたんぼ汁 鯖の竜田揚げ 小松菜ともやし のおひたし	牛乳 鶏肉 油揚げ みそ 鯖竜田	ごはん きりたんぼ 油	人参 ごぼう ねぎ ほうれん草 もやし 小松菜(上里)	729	26.5
26	水	ソフト フランスパン チルドチョコ	牛乳	キャベツスープ チキンのフレーク焼き 三色ソテー	牛乳 鶏肉 ウインナー	ソフトフランスパン 油 マヨネーズ パン粉 ﾖｰｽﾞﾌﾚｰｸ チルドチョコ	玉ねぎ 人参 パセリ キャベツ(上里) コーン ほうれん草	606	26.4
27	木	麦ごはん	牛乳	トマトハヤシライス イカリングフライ② フルーツ杏仁	牛乳 豚肉 イカリングフライ	麦ごはん 油 じゃがいも 三温糖 杏仁豆腐	玉ねぎ 人参 トマト パイン もも みかん キウイフルーツ	796	25.4
28	金	酢飯	牛乳	すまし汁 さわらの西京焼き ちらし寿司の具	牛乳 豆腐 わかめ さわらの西京漬け 鶏肉 油揚げ	酢飯 手まりふ 油 三温糖	人参 干しいたけ 糸みつば れんこん たけのこ かんぴょう	671	29.3
材料入荷による多少の変更はご了承ください							平均摂取量	682	27.0
給食回数 19 回							摂取基準値	640	24.0



給食おすすめレシピ紹介 13-No.5

25年度新メニュー採用作品より トマトハヤシライス

- ＜材料＞ 4人分 ～市販のルーでお手軽に～
- サラダ油 小1杯
 - 豚肉 200g
 - 玉ねぎ 1個
 - 人参 1/2本 12月の給食で大人気でした！
 - じゃがいも 3個
 - トマト缶 1缶
 - ハヤシルー 70～100g

- ＜作り方＞
- ①具材を油で焦がさないようにじっくり炒め、水を加えます。沸騰したらアクをとります。
 - ②トマトをいれ、煮込みます。
 - ③いったん火を止めて、ルーを入れかきまぜながら煮込みます。できあがり。
※生のトマトでもおいしいです。

栄養相談日

- 1 日時 2月26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。