

5月(前半) 学校給食献立予定表

B
コース藤田小・賀美小・西小・七本木小
長幡小・神保原小・上里東小学校

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	木	ごはん	牛乳	みそけんちん汁 あじの塩竜田揚げ ひじきの炒め煮	豆腐 油揚げ みそ あじの塩竜田揚げ ひじき さつま揚げ	ごはん 油 さといも 三温糖	人参 ごぼう 大根 こんにゃく ねぎ(上里) しらたき	617 23.8
2	金	ごはん	牛乳	わかめスープ 野菜コロッケ(ソース) ソイ丼	牛乳 わかめ ベーコン 豚肉 大豆	ごはん 野菜コロッケ 油 三温糖	人参 玉ねぎ えのき コーン にら ピュアマンナン	701 23.2
7	水	コッペパン スライス	牛乳	クラムチャウダー ロツク ウィナー(クチャップ) ブロッコリーサラダ	牛乳 ほたて あさり 生クリーム ポークウィンナー	コッペパンスライス 油 イタリアン・レッシング	玉ねぎ 人参 パセリ ブロッコリー	617 28.0
8	木	ごはん	牛乳	野菜味噌 揚げ鶏のレモン風味 かつおひじき煮	牛乳 油揚げ みそ 鶏肉 かつおひじき煮	ごはん 片栗粉 油 三温糖	人参 大根 ごぼう こんにゃく レモン	684 25.0
9	金	ごはん	牛乳	小松菜のすまし汁 いかの香味焼き 肉じゃが	牛乳 糸かまぼこ いか みそ 豚肉	ごはん 油 じゃがいも 三温糖	人参 小松菜 しょうが にんにく ねぎ(上里) 玉ねぎ こんにゃく いんげん	630 31.6
12	月	中華麺	牛乳	しょうゆラーメン 揚げギョーザ② ほうれん草のナムル	牛乳 豚肉	中華麺 油 ナムルドレッシング	しょうが にんにく 人参 もやし にら ねぎ(上里) メンマ キャベツ ほうれん草	628 23.6
13	火	ごはん	牛乳	本庄玉ねぎのみそ汁 鮭の塩麹焼き 五目煮豆	牛乳 油揚げ わかめ みそ 鮭の塩麹漬 鶏肉 大豆	ごはん 油 三温糖	玉ねぎ(本庄) 人参 ごぼう こんにゃく	645 27.1
14	水	黒パン	牛乳	イタリアン ラビオリスープ チーズオムレツ 花野菜サラダ	牛乳 チーズオムレツ	黒パン 油 ラビオリ 三温糖 ごまドレッシング	玉ねぎ(上里) キャベツ 人参 コーン トマト パセリ ブロッコリー カリフラワー	594 27.1
15	木	ごはん	牛乳	チンゲンサイと 豆腐のスープ 揚げかにシューマイ② ビビンバごはんの具	牛乳 糸かまぼこ 豆腐 豚肉 かにシューマイ	ごはん 油 ごま油 三温糖 ごま	人参 玉ねぎ(上里) コーン しょうが にんにく チンゲンサイ ぜんまい もやし 白菜キムチ ほうれん草	627 22.5
16	金	茶飯	牛乳	沢煮味噌 鯖のみそ焼き すき昆布サラダ	牛乳 豚肉 糸かまぼこ 鯖 みそ すき昆布	茶飯 三温糖 玉ねぎ・レッシング	ごぼう 人参 大根 干しいたけ 糸みつば しょうが こんにゃく キャベツ	615 27.2

5月給食だより



小学校1年生の給食がはじまりました。



上里東小の様子

いただきます



本庄西小の様子

おいしいね♡



「おいしい!」「おかわり!」などの声があがっていました。ご家庭においても、苦手なものをのぞくのではなく、少しずつでも食べられるように声をかけてください。食べられた時にはたくさんほめてください。自信がついて苦手なものなくなるといいですね。

給食センターの調理器具を見てみよう No.2

番外編

給食センターから学校へ!
運搬のかなめ
「コンテナ」食器類や給食が入った食缶は、
コンテナに入れて運びます。

Q: コンテナは何台あるのですか?

A: 18校で75台使用しています。

食器類を運ぶ「食器コンテナ」と、給食が入った食缶を運ぶ「食缶コンテナ」の2種類があります。

洗った食器類は、コンテナ
に入れ、熱風で乾燥・消毒
します。コンテナは、熱風
消毒保管庫の役目も果たし
ています。

5月(後半) 学校給食献立予定表 **B**
コース藤田小・賀美小・西小・七本木小
長幡小・神保原小・上里東小学校

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
19	月	地粉うどん	牛乳	山菜うどん ちくわの磯辺揚げ 上州きんぴら	牛乳 豚肉 油揚げ 沖あみなると 焼ちくわ あおのり ひじき	地粉うどん 薄力粉 片栗粉 油 三温糖 ごま ごま油	人参 干しいたけ わらび たけのこ えのき ごぼう ねぎ(上里) こんにゃく いんげん	620	25.3
20	火	麦ごはん	牛乳	ボークカレー コーンサラダ 福神漬 ヨーグルト 	牛乳 豚肉 ヨーグルト	麦ごはん 油 じゃがいも(上里) 野菜いっぱいドレッシング	しょうが にんにく 人参 玉ねぎ(上里) ソニオン チャツネ アップルソース キャベツ コーン 福神漬	754	24.0
21	水	バターロール	牛乳	彩り団子のスープ チキンのチーズ焼き フルーツココ	牛乳 彩り団子 鶏肉 とろけるチーズ	バターロール パン粉 オリーブ油 ナタデココ	人参 玉ねぎ(上里) キャベツ 小松菜 にんにく パセリ みかん もも パイン キウイ	655	29.1
22	木	ごはん	牛乳	若竹汁 かつおの更紗揚げ 切干大根の炒め煮	牛乳 系かまぼこ わかめ あさり 油揚げ かつおの更紗揚げ	ごはん 油 三温糖	人参 たけのこ 切干大根	573	25.7
23	金	ごはん	牛乳	もずくスープ 春巻き 生揚げとえびの チリソース	牛乳 もずく 春巻き 生揚げ えび	ごはん 油 三温糖 ごま油 片栗粉	人参 えのき コーン 干しいたけ にら 小松菜 しょうが にんにく ねぎ(上里)	653	21.9
26	月	ソフト スパゲティ麺	牛乳	ミートソース チキンちぎり焼き② ゆでブロッコリー (ノエッグ マヨネーズ)	牛乳 豚ひき肉 チキンちぎり焼き	ソフトスパゲティ麺 油 三温糖 ノエッグ マヨネーズ	ピュアマンナン 玉ねぎ(上里) 人参 マッシュルーム ブロッコリー	688	27.4
27	火	わかめ ごはん	牛乳	あさりのみそ汁 豚肉のマスタード焼き 上里水菜のおひたし 	牛乳 あさり 油揚げ みそ 豚肉	わかめごはん ごま油	玉ねぎ(上里) 人参 ほうれん草 もやし 水菜(上里)	669	35.2
28	水	はちみつ パン	牛乳	ABCスープ エビカツ(ソース) 三色ソテー カットパイン	牛乳 エビカツ ウインナー	はちみつパン 油 じゃがいも マカロニ	玉ねぎ(上里) 人参 キャベツ ほうれん草 コーン パイン	630	22.7
29	木	酢飯	牛乳	すまし汁 あじの一夜干し かてめしの具	牛乳 系かまぼこ わかめ あじ一夜干し 鶏肉 油揚げ 焼ちくわ	酢飯 油 三温糖	人参 系みつば ごぼう 干しいたけ こんにゃく	634	28.3
30	金	ごはん	牛乳	小松菜のみそ汁 カレー風味かつ まめまめサラダ 	牛乳 こうや豆腐 みそ 鶏肉 大豆 金時豆	ごはん さといも 薄力粉 パン粉 油 三温糖 野菜いっぱいドレッシング	人参 小松菜(上里) 枝豆 キャベツ	753	33.2
材料入荷による多少の変更はご了承ください。 給食回数 20回								平均摂取量	649 26.6
								摂取基準値	640 24.0

☆食物アレルギーの対応について☆

給食センターでは、食物アレルギーをお持ちの児童・生徒のみなさんが、安心して給食が食べられるように、次の対応を行っています。

①対応給食の提供

卵(鶏卵・うずら卵)と乳・乳製品のアレルギー対応給食を実施しています。

詳細は、給食センターホームページをご覧ください。

②資料の提供

食物アレルギーは原因となるアレルゲンが多く、児童・生徒によっては、原因食品が2種類以上にわたる場合もあり、児童・生徒個々に症状の差があります。

毎月、学校給食献立予定表を各家庭に配布していますが、希望された方には、給食食材について詳しく明記した**明細献立表**を提供しています。明細献立表を希望される方は、学校に申し出てください。また、栄養相談日にセンターで閲覧することもできます。明細献立表及び、更に詳しい内容が分かる**原料配合表**については、ホームページをご覧ください。

【ホームページ閲覧方法】

給食センターホームページ



食物アレルギー対応



①対応給食の提供

(食物アレルギー対応給食実施基準)

②資料の提供

・明細献立表(当月と翌月分)

・原料配合表(主食)

(調味料等)

(加工食品等 当月と翌月分)



栄養相談日

日時 5月 28日(水) 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。