

## 6月(前半) 学校給食献立予定表

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	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
2	月	中華麺 牛乳 塩ラーメン ししゃもフリッター 本庄きゅうりサラダ アセロゼリー	牛乳 豚肉 ししゃもフリッター	中華麺 油 ごま 棒棒鶏ドレッシング アセロゼリー	しょうが にんにく 人参 コーン もやし メンマ ねぎ にら ブロッコリー こんにゃく きゅうり(本庄)	617	23.5
3	火	ごはん 牛乳 玉ねぎのみそ汁 鯖の西京焼き かみかみきんぴら	牛乳 油揚げ みそ わかめ するめ 鯖西京漬け	ごはん 油 三温糖 ごま ごま油	玉ねぎ 人参 ごぼう いんげん こんにゃく	645	28.4
4	水	バターロール 牛乳 クラムチャウダー ワインナーの イタリアン② グリーンサラダ	牛乳 ほたて あさり 生クリーム ワインナー	バターロール 油 オリーブ油 三温糖 玉ねぎドレッシング	玉ねぎ 人参 パセリ にんにく キャベツ こんにゃく トマト 小松菜(上里)	692	29.2
5	木	うす味茶飯 牛乳 キャベツのみそ汁 野菜コロッケ(リ)入 鶏ごぼうごはんの具	牛乳 みそ 鶏肉 油揚げ	うす味茶飯 野菜コロッケ 油 三温糖	人参 えのき ごぼう キャベツ ほうれん草 干しいたけ	691	24.0
6	金	ごはん 牛乳 ハヤシライス チーズオムレツ ブロッコリーサラダ	牛乳 豚肉 チーズオムレツ	ごはん 油 じゃがいも 三温糖 イタリアンドレッシング	玉ねぎ 人参 グリーンピース ブロッコリー	691	24.0
9	月	中華麺 牛乳 ごまみそラーメン 春巻き フルーツカクテル	牛乳 豚肉 みそ 春巻き	中華麺 ごま油 ごま 油 カクテルゼリー	しょうが にんにく 人参 コーン もやし にら ねぎ もも みかん パイン キウイフルーツ	730	25.0
10	火	ごはん 牛乳 ギョーザスープ きびなごま万1② 生揚げの中華煮	牛乳 ギョーザ きびなごまフライ 豚肉 えび 生揚げ	ごはん 油 三温糖 片栗粉 ごま油	人参 キャベツ ねぎ にら しょうが 干しいたけ もやし	666	25.1
11	水	ソフト フランスパン 牛乳 お豆の ミネストローネ ローストチキン ごぼうサラダ	牛乳 ベーコン 10種ミックス(豆と穀物) 鶏肉	ソフトフランスパン じゃがいも 三温糖 ごまドレッシング チルドチョコ マカロニ	セロリー にんにく 人参 トマト ごぼう キャベツ 玉ねぎ きゅうり(本庄)	691	26.8
12	木	ごはん 牛乳 おふくろ汁 鮭のレモン風味焼き 新鮮じゃがのそぼろ煮	牛乳 豆腐 みそ 鮭 鶏肉	ごはん ごま 油 じゃがいも(上里) 三温糖	人参 ねぎ なめこ レモン 玉ねぎ グリーンピース	635	32.0
13	金	ごはん 牛乳 わかめスープ 揚げギョーザ② 豚キムチ	牛乳 わかめ 豚肉	ごはん 油 ごま油 三温糖 ごま	人参 もやし 玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ にら 白菜キムチ	624	20.5

## 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地場産野菜の活用(本庄の日&上里の日)
- ②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)
- ③食育だよりの発行
- ④かみかみメニューの工夫(かみかみきんぴら、きびなごまフライ、  
お豆のミネストローネ、いかたばら等)
- ⑤給食新メニューの募集  
詳しくは、後日お配りする「食育だより」や「給食新メニュー募集の  
お知らせ」をご覧ください。

昨年度の採用作品の一例  
←なめこスープ

豆もやしのナムル→

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、おはしを持って帰るのを忘れたり、洗い忘れたりしたことがありませんか。細菌や汚れをはかる機械(ルミテスター)を使って、実験をしました。なお、きれいなおはしの基準値は300RLUです。

## 大実験

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。

※ルミテスターを使ったATP(アデノシン三リン酸)検査とは  
器具や手指の表面等のATP値を測定することで、細菌や食材による汚  
れの付着状況がわかります。



6月(後半)献立は裏面へ

## 栄養相談日

- 1 日時 6月 26日(木) 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。

6月(後半) 学校給食献立予定表<sub>コース</sub>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
16	月	地粉うどん	牛乳	本庄なすのつけ汁 いか天ぷら いぼなしきゅうりサラダ	牛乳 豚肉 油揚げ いか	地粉うどん ごま 油 薄力粉 片栗粉 野菜いっぱいドレッシング	なす(本庄) ブロッコリー まいたけ ほうれん草 人参 きゅうり(本庄) こんにゃく ねぎ	605	26.0
17	火	ごはん	牛乳	みそけんちん汁 あじの紀州焼き 肉じゃが	牛乳 豆腐 油揚げ みそ あじ紀州漬け 豚肉	ごはん 油 さといも じゃがいも 三温糖	人参 ごぼう 大根 こねぎ 玉ねぎ こんにゃく いんげん	693	29.2
18	水	パインパン	牛乳	彩り団子のスープ エビカツ(ソース) 海藻サラダ コーヒゼリー(豆乳クリーム)	牛乳 彩り団子 エビカツ わかめ 海藻ミックス	パインパン 油 棒棒鶏ドレッシング コーヒゼリー	人参 玉ねぎ 小松菜(上里) こんにゃく えのき コーン キャベツ	652	22.5
19	木	ごはん	牛乳	野菜碗 豚肉の生姜焼き ひじきの彩り炒め	牛乳 油揚げ みそ 豚肉 ベーコン ひじき	ごはん 三温糖	人参 大根 ごぼう ねぎ こんにゃく 枝豆 しょうが しらたき	675	27.5
20	金	麦ごはん	牛乳	チキンカレー 花野菜サラダ 福神漬 レモンヨーグルト	牛乳 鶏肉 レモンヨーグルト	麦ごはん 油 じゃがいも(上里) ごまドレッシング	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 ブロッコリー カリフラワー 福神漬	763	23.2
23	月	中華麺	牛乳	ジャージャー麺 枝豆フリッター② 春雨サラダ	牛乳 豚ひき肉 みそ 枝豆フリッター	中華麺 油 三温糖 片栗粉 春雨 中華ドレッシング	しょうが にんにく 人参 きゅうり(本庄) 玉ねぎ キャベツ 干しいたけ	731	25.6
24	火	ごはん	牛乳	わかめのみそ汁 ハンバーグ さっぱり和風ソース 切干大根の炒め煮	牛乳 豆腐 わかめ みそ ハンバーグ あさり 油揚げ	ごはん 三温糖 油	玉ねぎ 大根 人参 ソニオン えのき しょうが 切干大根	709	27.4
25	水	ツイストパン	牛乳	イタリアンスープ 白身魚フライ (ソニック 外外) ジャーマンポテト	牛乳 白身魚フライ ベーコン	ツイストパン 三温糖 オリーブ油 油 じゃがいも ソニック 外外	玉ねぎ 人参 キャベツ コーン トマト パセリ	646	22.7
26	木	ごはん	牛乳	上里オクラのかき玉汁 鶏肉の唐揚げ 秩父こんにゃくサラダ	牛乳 卵 鶏肉	ごはん 片栗粉 油 野菜いっぱいドレッシング	人参 玉ねぎ オクラ(上里) しょうが キャベツ コーン ほうれん草入りこんにゃく 人参入りこんにゃく えのき	686	25.6
27	金	ごはん	牛乳	春雨スープ えびシューマイ② ビビンバごはんの具	牛乳 豆腐 えびシューマイ 豚ひき肉	ごはん 春雨 ごま油 三温糖 ごま	人参 玉ねぎ コーン にら しょうが もやし ぜんまい 白菜キムチ にんにく ほうれん草	623	21.3
30	月	地粉うどん	牛乳	カレーうどん ちくわの磯辺揚げ 小松菜のおひたし	牛乳 豚肉 青のり 沖あみなると 焼ちくわ ひじき	地粉うどん 油 片栗粉 薄力粉	人参 玉ねぎ ほうれん草 もやし 小松菜(上里)	633	23.9
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	671	25.4
							摂取基準値	640	24.0

今年度も  
給食新メニューを募集します！

昨年度に引き続き、児童・生徒、保護者のみなさまのアイデアを給食に生かし、より楽しく、魅力ある給食にするために、新メニューを募集します!!

我が家の自慢料理、本庄市、上里町の食材を使った献立、昔から受け継がれている家庭料理などを紹介してください。なお、給食登場の季節が10月以降となるため、秋・冬向けのメニューをお願いします。採用メニューについては、食育主任会議、給食センターでの試作・検討後、実際の給食に登場する予定です。

○児童・生徒とその保護者、教職員が対象です。

○配布の※**応募用紙**に必要事項を記入し、学級担任に提出してください。

○問い合わせ先：本庄上里学校給食センター

TEL 0495(24)2621

※応募用紙はインターネットからもダウンロードできます。

6/30(月)  
しめきり

## 給食センターの調理器具を見てみよう No.3

## 回転釜のパートナー

## 「スパテラ」&amp;「ひしゃく」



★スパテラは料理にムラなく火が通るように、混ぜたり炒めたりする時に使います。

★ひしゃくは、釜から各クラスの大食缶によそる時に使います。1杯で10人分の給食がよそれます。

Q：スパテラとひしゃくの大きさは？

A：両方とも全長120cmです。

スパテラは重さ約1.2kg、

ひしゃくは重さ約600gです。

※小学校1年生の食に関する指導では、実際に使っているスパテラとひしゃくを使い、調理の疑似体験をする予定です。

↑上から順に  
スパテラ、  
ひしゃく、  
配膳に使うお玉

