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

В	曜日	献		立 名	食 品	В О	働き	摂耳	区 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 本庄きゅうのサラダ アセロラゼリー	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 アセロラゼリー	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!(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 ウインナーの イタリアンソース② グリーンサラダ	牛乳 ほたて あさり 生クリーム ウインナー	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(ソース) 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 コーソ 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 きびなごごまフライ② 生揚げの中華煮	牛乳 ギョーザ きびなごごまフライ 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 干ししいたけ もやし	666	25.1
11	水	ソフト フランスパン _{チルドチョ} コ	牛乳	お豆の NEW 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 グリンピース	635	32.0
13	金	上里の日 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

0

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、きびなごごまフライ お豆のミネストローネ、いか天ぷら等)
- 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→



e Q

間

Ħ

(Des) 育



栄養相談日

日時 6月 26日(木)

午後1:30~4:00まで TEL 0495(24)2621

2 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ください。



きれいなおはしで

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 ミテスター)を使って、実験をし はしの基準値は300RLUです。 実験をしてみました。なお、きれいなお



洗わないで そのまま食べた



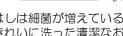
149.558 RLU



食後のはしの汚れ



8,537 RLU 水洗いした



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) 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

	曜日	献		立 名		食	8	の	働	き	摂耳	区量
		開 人		Д 6	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 油揚げ	豚肉 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	まいた! 人参	主) プロッコリー ナ ほうれん草 ヒゅうル(本庄) ゅく ねぎ	605	26.0
17	火		牛乳	みそけんちん汁 あじの紀州焼き 肉じゃが		豆腐 油揚げ あじ紀州漬け		ごはん 油 さといも じゃがいも 三温糖	こねぎ	ごぼう 大根 玉ねぎ 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 エピカツ(ソース) 海藻サラダ コーヒーゼリー(豆乳クリーム)		彩り団子 ツ わかめ ックス	7	パインパン 油 棒棒鶏ドレッシング コーヒーゼリー			652	22.5
19	木	ごはん	牛乳	野菜椀 豚肉の生姜焼き ひじきの彩り炒め		油揚げ みそ ベーコン		ごはん 三温糖	ねぎ こ	大根 ごぼう こんにゃく ンょうが 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 レモン	鶏肉 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	人参 ソ	にんにく 玉ねぎ ニオン チャツネ ソース ブロッコリー 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	みそ	豚ひき肉 リッター	-	中華麺 油 三温糖 片栗粉 春雨 中華ドレッシング	人参 き	が にんにく ゅ うり(本庄) キャベツ 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	みそ	豆腐 わかめ ハンバーグ 油揚げ		ごはん 三温糖 油	ソニオ	大根 人参 ン えのき 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 (ノンエッグタルタル) ジャーマンポテト	牛乳 ベーコ	白身魚フライ ン		ツイストパン 三温糖 オリーブ油 油 じゃがいも ノンエッグタルタル		人参 ツ コーン 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	しょうが ほうれん	ねぎ オクラ(上里) キャベツ コーン 草入りこんにゃく 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 えびシ 豚ひき	ューマイ		ごはん 春雨 ごま油 三温糖 ごま	にら し ぜんまい	ねぎ コーン ょうが もやし 白菜キムチ 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	沖あみ	豚肉 青のり なると わ ひじき		地粉うどん 油 片栗粉 薄カ粉	人参 ほうれ 小松菜	ん草 もやし	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									P均摂取量	671	25.4	
							持	表取基準値	640	24.0		

給食斯以ニューを募集(



昨年度に引き続き、児童・生徒、保護者の みなさまのアイディアを給食に生かし、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 のメニューでお願いします。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·

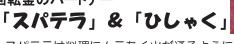
Tel 0495(24)2621

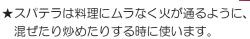
※応募用紙はインターネットからも ダウンロードできます。



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





★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<u>120cm</u>です。 スパテラは重さ約<u>1.2kg</u>、 ひしゃくは重さ約<u>600g</u>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。





配膳に使うお玉

