

2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 | 曜日 | 献立名                |                                                                                                                                  | 食品の働き                           |                                            |                                                                    | 摂取量           |            |
|-----|----|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|---------------|------------|
|     |    | 献立の太字は、新メニュー採用作品です |                                                                                                                                  | 血や肉、骨などをつくるもの<br>(あか)           | エネルギーになるもの<br>(きいろ)                        | 体の調子をととのえるもの<br>(みどり)                                              | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g |
| 2   | 月  | 地粉うどん              | 牛乳<br>肉うどんの汁<br>野菜かき揚げ<br>切干大根のサラダ              | 牛乳 豚肉<br>なると                    | 地粉うどん 油<br>野菜いっぱいドレッシング                    | しょうが 人参 まいたけ<br>にら <b>ねぎ(本庄)</b><br>野菜かき揚げ 切干大根<br><b>キャベツ(上里)</b> | 657           | 21.5       |
| 3   | 火  | ごはん                | 牛乳<br>長ねぎのみそ汁<br>ぶりの照り焼き<br>生揚げの煮物<br>福豆                                                                                         | 牛乳 油揚げ<br>みそ 生揚げ ぶり<br>さつま揚げ 福豆 | ごはん 三温糖                                    | 人参 えのきたけ<br><b>ねぎ(本庄)</b><br>ほうれん草                                 | 668           | 29.3       |
| 4   | 水  | ツイストパン             | 牛乳<br>イタリアンスープ<br>鶏肉のマスタード焼き<br>フルーツココ                                                                                           | 牛乳 ベーコン<br>鶏肉                   | ツイストパン<br>三温糖 ごま油<br>ナタデココ                 | 玉ねぎ 人参 コーン<br>トマト パセリ もも<br>パイン みかん<br>キウイフルーツ                     | 670           | 26.4       |
| 5   | 木  | わかめごはん<br>賀美小・希望献立 | ジョア<br>ストロベリー<br>ABCスープ<br>ハムカツ(ソース)<br>ごぼうサラダ  | ジョアストロベリー<br>ハム                 | わかめごはん じゃがいも<br>マカロニ 薄力粉 パン粉<br>油 ごまドレッシング | 玉ねぎ 人参<br><b>キャベツ(本庄)</b> パセリ<br>ごぼう <b>きゅうり(本庄)</b>               | 649           | 22.4       |
| 6   | 金  | ごはん                | 牛乳<br>のっぺい汁<br>厚焼き玉子<br><b>里芋と豚肉のみそ煮</b>                                                                                         | 牛乳 鶏肉 油揚げ 厚<br>焼き玉子<br>豚肉 みそ    | ごはん 片栗粉<br>油 さといも<br>三温糖                   | 人参 ごぼう<br>こんにゃく 大根<br><b>ねぎ(本庄)</b> 玉ねぎ                            | 673           | 27.8       |
| 9   | 月  | 中華麺                | 牛乳<br>ごまみそラーメン<br>春巻き<br>小松菜サラダ                 | 牛乳 豚肉<br>みそ 春巻き<br>シーチキン        | 中華麺 ごま油<br>ごま 油<br>玉ねぎドレッシング               | しょうが にんにく<br>人参 もやし にら<br><b>ねぎ(本庄)</b> 小松菜<br><b>キャベツ(本庄)</b> コーン | 690           | 26.8       |
| 10  | 火  | ごはん                | 牛乳<br>大根のみそ汁<br>野菜コロッケ(ソース)<br>ソイ丼                                                                                               | 牛乳 油揚げ<br>みそ ベーコン<br>豚肉 大豆      | ごはん<br>野菜コロッケ<br>油 三温糖                     | 人参 大根<br><b>ねぎ(本庄)</b> にら                                          | 760           | 27.4       |
| 12  | 木  | ごはん                | 牛乳<br>中華スープ<br>揚げギョーザ②<br>豚キムチ                                                                                                   | 牛乳 ベーコン<br>豚肉                   | ごはん 油<br>ごま油 三温糖<br>ごま                     | 人参 コーン <b>ねぎ(本庄)</b><br>チンゲンサイ しょうが<br>にんにく 玉ねぎ はくさい<br>はくさいキムチ にら | 703           | 27.6       |
| 13  | 金  | ごはん                | 牛乳<br>野菜碗<br>鮭の塩麹焼き<br>本庄ほうれん草のおひたし           | 牛乳 油揚げ みそ<br>鮭の塩麹漬              | ごはん                                        | 人参 大根<br>ごぼう <b>ねぎ(上里)</b><br>こんにゃく もやし<br><b>ほうれん草(本庄)</b>        | 603           | 25.1       |
| 16  | 月  | 地粉うどん              | 牛乳<br>五目うどん<br>いかの天ぷら<br>上州きんぴら                                                                                                  | 牛乳 豚肉<br>なると 油揚げ<br>いか          | 地粉うどん 薄力粉<br>片栗粉 油 三温糖<br>ごま ごま油           | 人参 干しいたけ<br>ねぎ ほうれん草 ごぼう<br>こんにゃく いんげん                             | 610           | 26.8       |

## 2月 給食だより

## 給食新メニュー採用作品 第5弾!

## 今が旬の地場産いちごが給食に登場します!

今回は、本庄市と上里町のいちごの生産者の方にインタビューをしてきました。お二人ともこだわりを持って、いちごを栽培していました。このいちごは2月に給食に登場する予定です。楽しみにしてください。

## 本庄のいちご生産者 内田 孝さん



9月中旬に苗を植えて、12月中旬から収穫します。今年は例年と比べ、収穫まで日にちがかかってしまいましたが、おいしいいちごになりました。甘みをつけるのが大変ですが、おいしくなるように頑張っています。



## 上里のいちご生産者 坂本 光政さん



9月20日に植えた苗が、収穫期になりました。たい肥は、もみ殻と落ち葉で作った自家製のものを使用しています。私が作ったいちごは、甘味とコクがあり、味が良いと評判です。味わって食べてください。

賀美小学校  
里芋と豚肉の煮物

里芋が主役の煮物で、豚肉、たまねぎと一緒にしょうゆ味に煮こみます。

中央小学校  
トマトカレー

定番のポークカレーにトマトを入れて作ります。トマトを加えることでさっぱりとしたカレーになります!

上里東小学校 中央小学校  
本庄南小学校 上里中学校  
とり肉の南蛮づけ

衣をつけて揚げた鶏肉に、長ねぎ、人参が入った特製の南蛮だれをかけて出来上がり!  
ごはんとの相性  
ばっちりの主菜です。



今年度は、応募総数174作品中、18作品が採用されました。応募いただきました、児童生徒、保護者、教職員のみならず、ご協力ありがとうございました。



2月(後半)献立は裏面へ

## 2月(後半) 学校給食献立予定表B

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                                                                                |            |      |
|-------------------------------|----|--------------------|-------------|----------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------|------|
|                               |    | 献立の太字は、新メニュー採用作品です |             | 血や肉、骨などをつくるもの<br>(あか)                  | エネルギーになるもの<br>(ぎいろ)                 | 体の調子をととのえるもの<br>(みどり)                     | エネルギー<br>kcal                                                                        | たんぱく質<br>g |      |
| 17                            | 火  | ごはん                | 牛乳          | みそけんちん汁<br>とり肉の南蛮つ汁<br>白菜サラダ           | 牛乳 豆腐<br>油揚げ みそ<br>鶏肉               | ごはん 油<br>さといも 片栗粉<br>ごま油 三温糖<br>玉ねぎドレッシング | 人参 ごぼう 大根<br>こんにゃく しょうが<br><b>ねぎ(上里) 白菜(本庄)</b><br><b>きゅうり(本庄)</b>                   | 702        | 24.3 |
| 18                            | 水  | はちみつパン             | 牛乳          | 野菜コンソメスープ<br>チーズオムレツ<br>三色ソテー          | 牛乳 パーコン<br>チーズオムレツ<br>ウインナー         | はちみつパン 油                                  | 玉ねぎ 人参<br><b>キャベツ(上里)</b> パセリ<br>ほうれん草 コーン                                           | 589        | 27.5 |
| 19                            | 木  | ごはん                | 牛乳          | とんとろりんスープ<br>ねぎみそパオズ②<br>生揚げの中華煮       | 牛乳 豚肉 卵<br>ねぎみそパオズ<br>えび 生揚げ        | ごはん 片栗粉 油 三<br>温糖 ごま油                     | しょうが 人参<br><b>ねぎ(上里)</b> ほうれん草<br>干しいたけ<br>コーン <b>白菜(本庄)</b>                         | 646        | 27.7 |
| 20                            | 金  | 麦ごはん               | 牛乳          | トマトカレー<br>コーンサラダ<br>いちご②<br>アーモンドフィッシュ | 牛乳 豚肉<br>アーモンドフィッシュ                 | 麦ごはん 油<br>じゃがいも<br>野菜いっぱいドレッシング           | しょうが にんにく 玉ねぎ<br>人参 トマト リンゴ コー<br>チャッパ アップルソース<br><b>キャベツ(上里) いちご(上里)</b>            | 739        | 24.0 |
| 23                            | 月  | 中華麺                | 牛乳          | しょうゆラーメン<br>ウインナードッグ<br>海藻サラダ          | 牛乳 豚肉<br>ウインナー わかめ<br>マリンセレクト       | 中華麺 油<br>ホットケーキミックス<br>棒棒鶏ドレッシング          | しょうが にんにく 人参<br>もやし <b>ねぎ(上里)</b> メンマ<br>にら サラダこんにゃく<br>コーン <b>キャベツ(上里)</b>          | 666        | 26.5 |
| 24                            | 火  | ごはん                | 牛乳          | きりたんぼ汁<br>鯖の南部焼き<br>大豆の磯煮              | 牛乳 鶏肉 油揚げ み<br>そ 鯖南部漬け<br>ひじき 大豆    | ごはん きりたんぼ 油<br>三温糖                        | 人参 ほうれん草<br>ごぼう <b>ねぎ(上里)</b><br>しらたき<br>干しいたけ                                       | 725        | 27.0 |
| 25                            | 水  | 子どもパン              | 牛乳          | オニオンスープ<br>ハンバーグ<br>イタリアンソース<br>パスタサラダ | 牛乳 ハンバーグ                            | 子どもパン 油<br>オリーブ油 三温糖<br>野菜いっぱいドレッシング      | 玉ねぎ ソニオン コーン<br>ほうれん草 にんにく<br>トマト <b>キャベツ(上里)</b><br>人参 <b>きゅうり(本庄)</b>              | 640        | 24.2 |
| 26                            | 木  | 茶飯                 | ジョア<br>プレーン | 彩り団子スープ<br>鶏肉の唐揚げ<br>秩父こんにゃくサラダ        | ジョア プレーン<br>彩り団子 鶏肉                 | 茶飯 片栗粉 油<br>玉ねぎドレッシング                     | 人参 <b>白菜(本庄) キャベツ(上里)</b><br><b>小松菜(上里)</b> しょうが コー<br>ほうれん草入りこんにゃく<br>人参入りこんにゃく 玉ねぎ | 648        | 23.8 |
| 27                            | 金  | 酢飯                 | 牛乳          | すまし汁<br>さわらの西京焼き<br>ちらし寿司の具            | 牛乳 あられはんぺん<br>さわらの西京漬け<br>豆腐 鶏肉 油揚げ | 酢飯 油 三温糖                                  | 人参 <b>ねぎ(上里)</b><br>ほうれん草 れんこん<br>たけのこ 干しいたけ<br>かんぴょう                                | 647        | 27.7 |
| 材料入荷による多少の変更はご了承ください 給食回数 19回 |    |                    |             |                                        |                                     |                                           | 平均摂取量                                                                                | 665        | 25.6 |
|                               |    |                    |             |                                        |                                     |                                           | 摂取基準値                                                                                | 640        | 24.0 |

## 給食おすすめレシピ紹介 14-No.2

## 「鮭の明太マヨネーズ焼き」

★1月に登場した新メニューです。  
お好みで辛子明太子を加減してください！

＜材料＞ 4人分  
 鮭(甘塩) 切り身(50gくらい) 4切れ  
 辛子明太子 約1/4腹(10g)  
 マヨネーズ 35g  
 酒 小さじ2  
 こしょう 少々  
 パセリ 少々



## ＜作り方＞

- ①辛子明太子は、薄皮から中身をだしておく。  
パセリはみじん切りにしておく。
- ②明太子、マヨネーズ、酒、こしょう、パセリをよく混ぜておく。
- ③鮭を②と和える。
- ④グリルまたはフライパンで焼く。  
できあがり。

## 栄養相談日

- 1 日時 2月25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下さい

## 給食センターの調理器具を見てみよう No.8

特集！

## アレルギー対応給食専用！

## 「アレルギー調理室」

給食センターでは、卵・乳アレルギーのある児童生徒のため、アレルギー対応給食を実施しています。調理器具ではありませんが、今回はアレルギー調理室を紹介します！



アレルギー調理室には、原因食材である卵・乳、またそれらを含む食材の持ち込みを禁止しています。使用する調理器具類に関しても部屋専用として、持ち出しません。アレルギー対応となる基本給食から、アレルギー調理用食材を準備し、調理を行います。



出来あがった対応給食を、各個人専用のランチジャーに入れ、確認表とセットにしておきます。確認表は、栄養士、調理員、運転手、学校での受け取り、担任の確認印を押すようになっていて、誤配を防止しています。給食の配送時間になったら、担当調理員立会いのもと運転手へ手渡し、学校へ届けられます。