

6月(前半) 学校給食献立予定表

B
コース

中央小・賀美小・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)	体の調子をとどめるもの(みどり)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
1	月	中華麺	牛乳	しょうゆラーメン ウイナードッグ 春雨サラダ	牛乳 豚肉 ウイナー	中華麺 油 かつお・キャベツ 春雨 棒棒鶏ドレッシング	しょうが にんにく 人参 もやし ねぎ メンマ たら キャベツ きゅうり (本庄)	667	26.2
2	火	ごはん	牛乳	野菜椀 かつおフライ(りー) すき昆布の炒め煮	牛乳 みそ かつおフライ 油揚げ ベーコン すき昆布	ごはん 油 三温糖	人参 大根 ごぼう こんにゃく 干しいたけ	641	23.8
3	水	ツイストパン	牛乳	ミネストローネ チキンのチーズ焼き 花野菜サラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉 チーズ	ツイストパン 砂糖 三温糖 オリーブ油 パン粉 伊りアドレッシング	玉ねぎ(本庄・上里) 人参 トマト パセリ にんにく ブロッコリー カリフラワー	596	28.1
4	木	麦ごはん	牛乳	ポークカレー 福神漬 コーンサラダ レモンヨーグルト	牛乳 豚肉 レモンヨーグルト	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(本庄・上里) 伊りアドレッシング 福神漬 キャベツ コーン	765	23.4
5	金	歯と口の健康週間 ごはん	牛乳	生揚げのみそ汁 あじの竜田揚げ かみかみきんぴら	牛乳 生揚げ みそ あじの塩竜田揚げ するめ	ごはん 油 三温糖 ごま ごま油	人参 小松菜(上里) えのきたけ ごぼう こんにゃく いんげん	641	28.7
8	月	中華麺	牛乳	ごまみそラーメン 揚げギョーザ② 小松菜のナムル	牛乳 豚肉 みそ わかめ ギョーザ	中華麺 油 ごま油 ごま 片栗ドレッシング	しょうが にんにく 人参 コーン もやし たら 小松菜(上里) キャベツ ねぎ	677	25.7
9	火	カレーピラフ	牛乳	ドリアソース ローストチキン 冷凍みかん	牛乳 えび 鶏肉	カレーピラフ 油	玉ねぎ(本庄・上里) 人参 マッシュルーム しめじ パセリ にんにく セロリー 冷凍みかん	716	29.1
10	水	バターロール	牛乳	ABCスープ ミートボールの伊りアドレッシング② ほうれん草とコーンのソテー	牛乳 ミートボール ベーコン	バターロール マカロニ じゃがいも(上里) オリーブ油 三温糖	玉ねぎ(本庄・上里) 人参 キャベツ パセリ にんにく トマト ほうれん草 コーン	655	25.3
11	木	ごはん	牛乳	おふくろ汁 鶏肉の塩唐揚げ ひじきサラダ	牛乳 豆腐 みそ 鶏肉 ひじき	ごはん 片栗粉 油 玉ねぎドレッシング	人参 ねぎ なめこ にんにく しょうが キャベツ コーン ほうれん草	632	26.4
12	金	酢飯	牛乳	沢煮椀 鯖の塩焼き かてめしの具	牛乳 豚肉 鯖 糸かまぼこ 鶏肉 油揚げ 焼ちくわ	酢飯 油 三温糖	ごぼう 人参 大根 糸みつば ごぼう 干しいたけ こんにゃく	707	31.9
15	月	本庄の日 地粉うどん	牛乳	なすのつけ汁うどん かみかみかき揚げ いぼなしきゅうりサラダ	牛乳 豚肉 油揚げ かみかみかきあげ	地粉うどん 油 ごま 野菜いっぱいドレッシング	なす(本庄) 人参 ねぎ まいたけ ほうれん草 ブロッコリー こんにゃく いぼなしきゅうり(本庄)	696	24.7

6月給食だより

6月は食育月間です

給食センターの取り組みを
紹介します

- ①食に関する授業
- ②食育だよりの発行
- ③行事献立(歯と口の健康週間)
- ④地場産野菜の活用
(本庄の日・上里の日)



6月は、じゃがいも、玉ねぎ、いぼなしきゅうり、野菜などおいしい地場産野菜が採れます。センターでは、生産者さんの顔がみえる野菜をたくさん使用しています。各学校に地場産野菜のポスター(野菜についてや生産者さんのインタビューなど)を作り掲示しています。地元野菜について知り、おいしくいただきましょう。



いぼなしきゅうり なす 玉ねぎ 水菜



6月のじゃがいもの生産者 相川さん

給食を支える人たち No.2

給食を安全に運びます

「配送運転手」



本庄上里学校給食センターでは、小中学校18校に給食を届ける為に5台のトラックで配送を行っています。

朝、まず食器を入れた食器コンテナを学校に届け、給食ができあがると給食を入れた食缶コンテナを届けます。給食が終わったあとは食器・食缶コンテナを回収に行きます。毎日、学校に3回行っています。配送運転手は、給食センターと学校を結ぶ大事な役目をしています。今日も安全運転で給食と笑顔運びます。



みんなが待っている給食!!
遅れないように安全に気をつけて運んでいます。

6月(後半) 学校給食献立予定表

B
コース

中央小・賀美小・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)	体の調子をとどめるもの (みどり)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
16	火	上里の日 ごはん	牛乳 小松菜と豆腐のみそ汁 いかの香味焼き 新じゃがのそぼろ煮	牛乳 豆腐 みそ いか 鶏肉	ごはん 油 三温糖 じゃがいも(上里)	人参 大根 えのきたけ 小松菜(上里) しょうが 玉ねぎ(本庄・上里) ねぎ にんにく グリビ-ス	607	29.8	
17	水	ソフト フランスパン チルドチョコ	牛乳 野菜コンソメスープ サーモンのバジル焼き ナポリタン	牛乳 鮭 ベーコン	ソフトフランスパン 油 オリーブ油 卵(ケイ) チルドチョコ	玉ねぎ(本庄・上里) 人参 キャベツ トマト 小松菜 にんにく	634	25.2	
18	木	ごはん	水菜のすまし汁 鶏のたれカツ丼 ごぼうサラダ 	牛乳 糸かまぼこ 豆腐 わかめ 鶏肉	ごはん 薄力粉 油 パン粉 油 三温糖 ごまドレッシング	人参 水菜(上里) ごぼう きゅうり(本庄)	702	27.9	
19	金	ごはん	玉ねぎのみそ汁 子持ちししゃもフリッター ソイ丼 シークワ-サーゼリー	牛乳 油揚げ わかめ みそ ベーコン 豚肉 子持ちししゃもフリッター 大豆	ごはん 油 三温糖 シークワ-サーゼリー	玉ねぎ(本庄・上里) 人参 にら	746	28.3	
22	月	中華麺	塩ラーメン 五目パオズ② 海藻サラダ 	牛乳 豚肉 なんと 五目包子 マリョレト わかめ	中華麺 油 棒鶏ドレッシング	しょうが にんにく 人参 ねぎ もやし コーン にら こんにゃく キャベツ	598	25.9	
23	火	ごはん	豚汁 あじの紀州焼き 大豆の磯煮	牛乳 豚肉 油揚げ みそ あじ紀州漬け ひじき さつま揚げ 大豆	ごはん 油 さといも 三温糖	人参 ごぼう こんにゃく 大根 干しいたけ しらたき	634	27.7	
24	水	子ども パン	彩り団子スープ ハムカツ(ソース) フルーツココ	牛乳 彩り団子 ハム	子どもパン 薄力粉 パン粉 油 ナタデココ	玉ねぎ(本庄・上里) 人参 キャベツ 小松菜 パイン みかん もも	691	25.2	
25	木	ごはん ふりかけ	もずくスープ 春巻き 生揚げのチリソース	牛乳 もずく 春巻き 生揚げ ふりかけ (おかか)	ごはん 油 三温糖 ごま油 片栗粉	人参 たけのこ コーン 干しいたけ 小松菜 しょうが にんにく 玉ねぎ(本庄・上里) にら	660	21.0	
26	金	わかめ ごはん	なすのみそ汁 ハンバーグ 和風さっぱりライス まめまめサラダ 	牛乳 油揚げ みそ みそ ハンバーグ 大豆 金時豆	わかめごはん 三温糖 野菜いっぱいドレッシング	玉ねぎ(本庄・上里) 小松菜 えのきたけ なす(本庄) にら 大根 しょうが 枝豆 人参 キャベツ	707	29.4	
29	月	地粉 うどん	五目うどん ちくわの磯辺揚げ 秩父こんにゃくサラダ 	牛乳 豚肉 なんと 油揚げ 焼ちくわ あおのり	地粉うどん 薄力粉 片栗粉 油 玉ねぎドレッシング	人参 干しいたけ ねぎ ほうれん草 コーン キャベツ ほうれん草入りこんにゃく 人参入りこんにゃく	613	25.4	
30	火	ごはん	春雨スープ えびシューマイ② ビビンバごはんの具	牛乳 糸かまぼこ 豆腐 えびシューマイ 豚肉	ごはん 春雨 ごま油 三温糖 ごま	玉ねぎ(本庄・上里) 人参 コーン ナガイサイ ぜんまい しょうが にんにく もやし はくさいキムチ ほうれん草	661	24.7	
材料入荷による多少の変更はご了承ください。							給食回数 22回	平均摂取量	666 26.5
								摂取基準値	640 24.0

今年で4年目!!
給食新メニュー募集のおしらせ

6/30(火)
しめきり

- 応募資格：児童・生徒とその保護者、教職員です。
- 申し込み方法：学校から配布された※応募用紙に必要事項を記入してください。
- 提出先：担任の先生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



うちの自慢料理はおいしいよ~



栄養相談日

1 日時 6月 25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。

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!!

本庄市、上里町の食材を使った献立、家庭で人気のおすすめ献立給食に出たらいいなと思う献立など、あなたのアイデアが給食の献立になります!

選考方法ですが、食育主任会議で候補を選出し、給食センターで試作して決定します。試作では、給食調理が可能か、教室でおいしく食べられるかなど数項目を確認します。採用されたメニューが、給食に登場するのは10月から2月を予定していますので、秋・冬向けのメニューを応募してください。

※応募用紙はホームページからもダウンロードできます。

献立予定表・給食写真は、本庄上里学校給食センターのホームページから見るができます。