

8・9月(前半) 学校給食献立予定表

B
コース

賀美小・七本木小・長幡小
神原小・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	
8月28	金	ごはん	牛乳	チンゲン菜と豆腐のスープ 酢豚 ほうれん草のナムル	牛乳 糸かまぼこ 豆腐 豚肉	ごはん 片栗粉 油 三温糖 ナムルドレッシング	人参 玉ねぎ コーン チンゲンサイ しょうが 干しいたけ たけのこ ピーマン ほうれん草 もやし	673	24.9
8月31	月	中華麺	牛乳	ごまみそラーメン 春巻き わかめサラダ	牛乳 豚肉 みそ 春巻き わかめ	中華麺 ごま油 ごま 油 玉ねぎドレッシング	しょうが にんにく 人参 もやし にら コーン ねぎ キャベツ	680	25.4
9月1	火	ごはん	牛乳	豆腐のみそ汁 鯖の塩焼き 筑前煮	牛乳 豆腐 わかめ みそ 鯖の塩漬け 鶏肉	ごはん 油 さといも 三温糖	人参 玉ねぎ ごぼう こんにゃく たけのこ 干しいたけ いんげん	674	29.9
2	水	コッペパン スライス	牛乳	クラムチャウダー ロングウィンナー (ケチャップ) ほうれん草とコーンのソテー	牛乳 ベーコン あさり ウィンナー	コッペパンスライス 油 オリーブ油 じゃがいも(本庄)	玉ねぎ 人参 パセリ ほうれん草 コーン	669	26.7
3	木	ごはん 上里北中 希望献立	牛乳	わかめのみそ汁 チキン南蛮 (ノリegg 外丸) ごぼうサラダ はちみつレモンゼリー	牛乳 豆腐 わかめ みそ 鶏肉	ごはん 片栗粉 油 三温糖 ノンエッグタルタル ごまドレッシング はちみつレモンゼリー	えのきたけ 人参 ごぼう きゅうり	740	25.6
4	金	麦ごはん	牛乳	夏野菜カレー チーズオムレツ 上里梨1/6	牛乳 豚肉 チーズオムレツ	麦ごはん 油	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 かぼちゃ ひよ(本庄) トマト ソニオン チャツネ アップルソース 梨(上里)	726	27.7
7	月	地粉うどん	牛乳	五目うどん 野菜かき揚げ 上州きんぴら	牛乳 豚肉 沖あみなると 油揚げ	地粉うどん 油 三温糖 ごま ごま油	人参 干しいたけ ねぎ ほうれん草 野菜かき揚げ ごぼう こんにゃく いんげん	690	23.2
8	火	ごはん	牛乳	沢煮椀 鮭の塩麹焼き 秩父こんにゃくサラダ	牛乳 豚肉 糸かまぼこ 鮭の塩麹漬け	ごはん 玉ねぎドレッシング	ごぼう 人参 大根 たけのこ 干しいたけ 糸みつば 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 コーン	586	25.4
9	水	はちみつパン	牛乳	ABCスープ ハムカツ (ソース) チキンと野菜のトマト煮	牛乳 ハム 鶏肉	はちみつパン マカロニ 薄力粉 パン粉 油 オリーブ油 三温糖 じゃがいも(本庄)	玉ねぎ 人参 コーン ほうれん草 にんにく トマト パセリ	727	28.8
10	木	ごはん	牛乳	わかめスープ 焼きギョーザ② 中華丼	牛乳 わかめ 豚肉 いか えび うずら卵 ギョーザ	ごはん 油 片栗粉	人参 ねぎ コーン えのきたけ しょうが 玉ねぎ 干しいたけ たけのこ キャベツ	639	25.0
11	金	ごはん 本庄南小 希望献立	ジョア ブレン	玉ねぎのみそ汁 鶏肉の唐揚げ 小松菜のおひたし	ジョアブレン あさり 生揚げ わかめ みそ 鶏肉	ごはん 油 片栗粉	玉ねぎ 人参 しょうが もやし 小松菜(本庄)	643	26.5

9月給食だより

2学期が元気にスタート!!

楽しかった夏休みが終わり、新学期が始まりました。まだまだ暑い日が続くこの時期は、夏の疲れから体調をくずしやすくなります。体調をくずさないためにも、栄養・睡眠・運動を大切にしましょう。また、夏休みのリズムから学校生活のリズムにして、元気に過ごしましょう。



⇒ 8・9月(後半)献立は裏面へ

応募総数
200!

10月から新メニューが
続々登場します!

1学期に募集しました給食新メニューについては、児童生徒、保護者、教職員の方々からたくさんのご応募をいただき、ありがとうございました。
応募総数200ものアイデアあふれるメニューが集まりました。

集まったメニューは各校の食育主任の先生方や給食センターの職員で選考し、夏休み中に調理実習を行いました。その結果、採用となったメニューにつきましては、10月から順次、給食に登場しますので、楽しみにしていただいね。

<主任会議にて選定>



<新メニュー試作>



<味、衛生、作業面での検討>



<できあがった料理>



8・9月(後半) 学校給食献立予定表

B
コース

賀美小・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	
14	月	中華麺	牛乳	しょうゆラーメン ねぎみそパオス② 春雨サラダ	牛乳 豚肉 ねぎみそパオス	中華麺 油 緑豆はるさめ 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 キャベツ にら きゅうり(本庄)	607	26.9
15	火	ごはん	牛乳	小松菜のみそ汁 いかフライ ソイ丼	牛乳 みそ いかフライ ベーコン 豚肉 大豆	ごはん 油 三温糖	人参 大根 えのきたけ にら 小松菜(上里)	728	31.9
16	水	子どもパン	牛乳	お豆のミネストローネ ハンバーグデミソース クルトンサラダ	牛乳 ベーコン 10種ミックス(豆と穀物) ハンバーグ	子どもパン 三温糖 マカロニ じゃがいも(本庄) オリーブ油 クルトン シーザードレッシング	にんにく 玉ねぎ 人参 トマト セロリー キャベツ コーン	655	24.4
17	木	ごはん	牛乳	すまし汁 あじの一夜干し なすのみそ炒め	牛乳 糸かまぼこ あじ一夜干し 豚肉 みそ	ごはん 油 三温糖	人参 えのきたけ ほうれん草 しょうが 玉ねぎ なす(上里) ピーマン	618	29.8
18	金	酢飯	牛乳	水菜のみそ汁 ゼリーフライ かてめしの具 カットオレンジ	牛乳 あさり みそ ゼリーフライ 鶏肉 油揚げ 焼ちくわ	酢飯 油 三温糖	人参 えのきたけ 水菜(上里) ごぼう 干しいたけ こんにゃく オレンジ	696	23.4
24	木	わかめごはん	牛乳	野菜碗 鶏肉の照り焼き グリーンサラダ	牛乳 生揚げ みそ 鶏肉	わかめごはん 野菜いっぱいドレッシング	人参 大根 ごぼう ねぎ こんにゃく しょうが ほうれん草 キャベツ きゅうり(本庄)	670	29.9
25	金	ごはん 十五夜献立	牛乳	お月見汁 さんまのかば焼き さといものそぼろ煮	牛乳 鶏肉 沖あみなると さんま 鶏肉	ごはん 白玉団子 片栗粉 三温糖 油 さといも	人参 しめじ ねぎ 小松菜(上里) しょうが 玉ねぎ グリーンピース	791	28.3
29	火	ごはん	牛乳	のっぺい汁 鯖のみそ焼き 切干大根のカレー炒め	牛乳 鶏肉 鯖 みそ あさり 油揚げ	ごはん さといも 片栗粉 三温糖 油	人参 ごぼう ねぎ こんにゃく 大根 しょうが 切干大根	678	29.0
30	水	たまごパン	牛乳	イタリアンスープ 野菜コロッケ(ソース) 花野菜サラダ	牛乳 ベーコン	たまごパン 三温糖 野菜コロッケ 油 玉ねぎドレッシング	玉ねぎ 人参 コーン トマト パセリ ブロッコリー カリフラワー	615	19.9
材料入荷による多少の変更はご了承ください 給食回数 20回							平均摂取量	674	26.4
							摂取基準値	640	24.0

給食を支える人たち No.4

給食運営の要! 「所長と事務員」

本庄上里学校給食センターは、本庄市と上里町が予算を出し合い、一部事務組合という形で運営しています。給食の運営を行うために、本庄市から所長と主査が、上里町から係長と主任が、それぞれ派遣されています。

給食費の管理や給食物資の代金の支払い、消耗品の管理や施設の維持管理・修繕など、給食を運営していくための様々な事務処理を行っています。

また、市や町と同じ一つの地方公共団体なので、給食センター独自の議会や教育委員会などもあり、その事務局も務めています。



9月の献立から

☆十五夜献立☆

- ・お月見汁
すまし汁に、月に見立てた白玉団子が入っています。
- ・さといものそぼろ煮
十五夜は、芋名月とも呼ばれています。旬の味、さといもをそぼろ煮にします。
- ・さんまのかば焼き
さんまのひらきにてんぷんをつけ揚げ、かば焼きのたれをかけます。ごはんがすすむ一品です。

今年の十五夜は27日です。



☆季節の果物☆

- ・上里梨
大事に育てられた地元の味、上里の新鮮な梨を今年もセンターで1/6にカットします。芯はとりますが、皮はむいていません。



栄養相談日

日時 9月 25日(金) 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