

9月(前半) 学校給食献立予定表

B
コース

中央小学校

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	
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 パーコン 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 外外) 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 なす(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	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 ブレソ 玉ねぎのみそ汁 鶏肉の唐揚げ 小松菜のおひたし	ジョアブレソ 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
14 月	中華麺	牛乳 しょうゆラーメン ねぎみそパオズ② 春雨サラダ	牛乳 豚肉 ねぎみそパオズ	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

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。



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。



<味、衛生、作業面での検討>



<できあがった料理>





⇒ 9月(後半)献立は裏面へ

9月(後半) 学校給食献立予定表

B
コース

中央小学校

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 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 野菜椀 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
28 月	ごはん	牛乳 中華スープ 麻婆茄子 きゅうりサラダ 韓国味付けのり 	牛乳 ベーコン 豚肉 みそ 生揚げ 韓国味付けのり	ごはん 油 三温糖 片栗粉 ごま油 棒棒鶏ドレッシング	人参 コーン ねぎ しょうが チンゲン菜 にんにく たけのこ 干しいたけ いら なす(上里) サラダこんにゃく ブロッコリー きゅうり(本庄)	642 22.5
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 野菜コロック(ソース) 花野菜サラダ 	牛乳 ベーコン	たまごパン 三温糖 野菜コロック 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 18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