

5月 学校給食献立予定表 Bコース

仁手小・旭小・西小・賀美小・七本木小  
長幡小・神保原小・上里東小学校

日・曜日	飲料	料理名	体をつくる(赤)	I材料-になる(黄)	体の調子を整える(緑)	I材料- [kcal]	蛋白質 [g]
1月	牛乳	肉うどん ちくわの磯辺揚げ 上州ぎんびら	牛乳 豚肉 なたと 焼きちくわ 青のり	地粉うどん 薄力粉 片栗粉 油 三温糖 ごま ごま油	しょうが 人参 maidake にら ごぼう こんにゃく いんげん	609	24.0
2火	牛乳	ごはん 豚汁 かつおフライ(ソース) 小松菜のおひたし	牛乳 豚肉 油揚げ みそ かつおフライ	ごはん 油 さといも	人参 ごぼう こんにゃく 大根 干しいたけ ねぎ もやし 小松菜	622	27.1
8月	牛乳	しょうゆラーメン ウインナーの香味揚げ 野菜炒め	牛乳 豚肉 なたと フランクソーセージ 青のり	中華麺 油 薄力粉	しょうが にんにく 人参 もやし ねぎ にら ほうれん草 キャベツ コーン エリンギ	655	28.7
9火	牛乳	もち麦ごはん ハヤシライス チキンナゲット② グリーンサラダ	牛乳 豚肉 チキンナゲット	もち麦ごはん 油 じゃがいも フレンチドレッシング	玉ねぎ 人参 トマト キャベツ ブロッコリー きゅうり	682	25.1
10水	牛乳	子供パン フィッシュボールスープ ハンバーグトマトソース ペペロンチーノ マスカットゼリー	牛乳 フィッシュボール ハンバーグ ハム	子供パン オリーブ油 三温糖 スパゲッティ マスカットゼリー	玉ねぎ 人参 キャベツ ほうれん草 にんにく トマト パセリ 小松菜 エリンギ	678	28.1
11木	牛乳	ごはん 野菜椀 鶏のたれかつ まめまめサラダ	牛乳 油揚げ みそ 鶏肉 大豆 レッドキドニー	ごはん 薄力粉 パン粉 油 三温糖 香味塩ドレッシング	人参 大根 ごぼう ねぎ こんにゃく 枝豆 キャベツ	698	28.6
12金	牛乳	ごはん わかめのみそ汁 鮭の塩麹焼き 筑前煮	牛乳 豆腐 わかめ みそ さけ 鶏肉	ごはん 油 三温糖 さといも	人参 えのき こまつな ごぼう こんにゃく たけのこ 干しいたけ いんげん	611	25.7
15月	牛乳	五目うどん ソースポテト② コーンサラダ	牛乳 豚肉 なたと 油揚げ	地粉うどん じゃがいも 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 コーン キャベツ ほうれん草	624	24.6
16火	牛乳	ごはん 沢煮椀 揚げ鶏のレモン風味 ほうれん草のナムル	牛乳 豚肉 かまぼこ 鶏肉	ごはん 片栗粉 油 三温糖 ナムルドレッシング	ごぼう 人参 大根 干しいたけ たけのこ 糸みつば レモン もやし ほうれん草	662	25.8
17水	牛乳	バターロール 彩り団子のスープ オムレツ チキンビーンズ	牛乳 彩り団子 オムレツ 鶏肉 大豆	バターロール 油	人参 玉ねぎ キャベツ 小松菜 トマト パセリ	645	28.9

5月 給食だより

春のおいしいもの！旬の食材を味わおう！

春は、寒い冬が終わり草木や花が新芽を出す季節です。山菜などの苦味があるものや、「新じゃが」「春キャベツ」といった水分が多くみずみずしいものがあります。自然の恵みに感謝して、おいしくて栄養豊富な旬の味を楽しみましょう。

地元の恵みをいただきます！

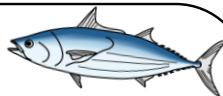
玉ねぎ



本庄市児玉地域は、玉ねぎの生産が盛んです。4月から6月は、新たまねぎがおいしい時期です。みずみずしく甘味がぎゅっと詰まっています。玉ねぎのみそ汁など今月の給食に沢山使用します。

◎その他の地場産野菜  
・きゅうり ・小松菜

かつお



春にえさを求めて北上するかつおは、昔から「初がかつお」として重宝されていました。かつおの旬は年2回ありますが、春に獲れるものは、脂肪分が少なくさっぱりとした旨みがあります。

「勝つ魚」として縁起がよいので、子供の日に健やかな成長を願って食べられています。



食物アレルギーの対応給食について

給食センターでは、食物アレルギーのある児童・生徒のみなさんが、安心して給食が食べられるように、次の対応を行っています。

- ①対応給食の提供(乳・卵・甲殻類)
- ②情報提供 明細献立表及び、原料配合表などは、ホームページをご覧ください。



# 5月 学校給食献立予定表 Bコース

日・曜日	飲料	料理名	体をつくる(赤)	I補給-になる(黄)	体の調子を整える(緑)	I補給-[kcal]	蛋白質[g]
18木	牛乳	ごはん 切干大根のスープ ほきフライ(ソース) 生揚げの中華煮	牛乳 ベーコン ほきフライ 豚肉 生揚げ	ごはん 油 三温糖 片栗粉 ごま油	切干大根 人参 コーン 玉ねぎ もやし しょうが チンゲンサイ 干しいたけ キャベツ いんげん	697	28.4
19金	牛乳	ごはん 玉ねぎのみそ汁 豆腐ハンバーグおろしソース 花野菜サラダ	牛乳 油揚げ わかめ みそ 豆腐ハンバーグ	ごはん 三温糖 香味塩ドレッシング	玉ねぎ 人参 しょうが 大根 ブロッコリー カリフラワー	608	22.2
22月	牛乳	あさり塩ラーメン 春巻き 小松菜サラダ	牛乳 なると あさり 春巻き	中華麺 油 中華ドレッシング	しょうが にんにく 人参 もやし ねぎ 小松菜 キャベツ コーン	637	22.8
23火	牛乳	ごはん キャベツのみそ汁 子持ちししゃもフライ 肉じゃが コーヒー牛乳の素	牛乳 生揚げ みそ わかめ 子持ちししゃも フライ 豚肉 さつま揚げ	ごはん 油 じゃがいも 三温糖 ミルクコーヒー	人参 キャベツ ほうれん草 玉ねぎ こんにゃく いんげん	649	23.8
24水	牛乳	ツイストパン クラムチャウダー 鶏肉のトマトバジルソース きゅうりサラダ	牛乳 ベーコン あさり 鶏肉	ツイストパン 油 じゃがいも オリーブ油 三温糖 イタリアンドレッシング	玉ねぎ 人参 パセリ にんにく トマト キャベツ ほうれん草 きゅうり	695	28.9
25木	牛乳	ごはん 小松菜のみそ汁 さばの竜田揚げ 切干大根の炒め煮 カットオレンジ	牛乳 豆腐 みそ さば 澱粉付き 油揚げ	ごはん 油 三温糖	人参 しめじ 小松菜 切干大根 オレンジ	658	22.9
26金	牛乳	ごはん 中華スープ コーンしゅうまい② チンジャオロース	牛乳 ベーコン コーンしゅうまい 豚肉	ごはん 春雨 油 三温糖 ごま油 片栗粉	人参 ねぎ 小松菜 にんにく たけのこ ピーマン	613	23.4
29月	牛乳	山菜うどん チーズはんぺんフライ 枝豆ひじきサラダ	牛乳 豚肉 油揚げ チーズはんぺん フライ ひじき	地粉うどん 油 玉ねぎドレッシング	人参 山菜ミックス水煮 しめじ しいたけ 大根 枝豆 キャベツ こんにゃく	638	26.3
30火	牛乳	ごはん チンゲン菜と豆腐のスープ 焼きウインナー② ガパオ風ライスの具	牛乳 かまぼこ 豆腐 ウインナー 鶏肉	ごはん 油 三温糖	人参 玉ねぎ コーン チンゲンサイ にんにく しょうが ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ	649	27.9
31水	牛乳	子供パン 野菜スープ えびかつ(ソース) パンネアラビアータ	牛乳 えびかつ ベーコン	子供パン じゃがいも 油 マカロニ オリーブ油	玉ねぎ 人参 キャベツ ほうれん草 にんにく トマト パセリ	580	21.5
太字： 本庄または上里産です。						平均摂取量	646
材料入荷による多少の変更はご了承ください。						摂取基準	650
							21g~ 32.5g

新1年生の給食が  
始まりました！！

身支度から給食当番、配膳など初めてのことばかりでしたが、みんなと協力して準備をしていました。「おいしい」と声をかけてくれる児童も多く、みんなで食べる給食は、とても楽しくおいしかったです。



きちんと身支度できるかな？



上手に盛り付けられるかな？



みんなで、「いただきます！」

情報発信

献立やおすすしめレシピ、毎日の調理、給食の写真などの情報を発信しています。ぜひご覧ください！



Twitter

おすすめ  
給食レシピ



初めて食べる物や苦手なものにも少しずつ挑戦して、様々な食材を知っていきましょう。給食の時間や家庭での食事の時間を通して、食事のマナーや正しい箸の持ち方なども身に付けていきましょう。



栄養相談日

日時 5月25日(木) 午後 1:30~4:00  
場所 本庄上里学校給食センター  
☎0495(24)2621