

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(赤)	エネルギーになるもの(黄色)	体の調子をととのえるもの(緑)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
1	水	ホット中華麺	牛乳	タンメンの汁 揚げギョーザ② バナナ	牛乳 豚肉 うずら卵 わかめ ギョーザ	ホット中華麺 ごま油 油	にんにく しょうが にんじん もやし たまねぎ キャベツ にら バナナ	850	29.6
2	木	ご飯	牛乳	キムチ汁 鯖の照り焼き 切り干し大根の炒め煮	牛乳 鯖 豚肉 豆腐 味噌 油揚げ あさり	ご飯 油 砂糖	にんじん 小松菜 キャベツ たまねぎ はくさい キムチ しめじ 切干し大根	778	33.8
3	金	ご飯	牛乳	あさりの味噌汁 アジの紀州焼き ツナとキャベツの和え物	牛乳 あさり 味噌 生揚げ ツナ アジ紀州漬け	ご飯	にんじん えのきたけ 長ねぎ 小松菜 キャベツ パセリ	846	44.2
6	月	ぶどうパン	牛乳	ABCスープ 枝豆コロッケ(ソース) ミニトマト② レモンヨーグルト	牛乳 ベーコン レモンヨーグルト	ぶどうパン 油 ジャがいも マカロニ 国産枝豆コロッケ	たまねぎ にんじん キャベツ ミニトマト	873	26.7
7	火	麦ご飯 ★本庄西小★希望献立	牛乳	ポークカレー② アスパラソテー 河内挽柑1/8	牛乳 豚肉 ベーコン	麦ご飯 油 ジャがいも オリーブ油	しょうが にんにく たまねぎ にんじん コーン チャツネ アップルソース スパラガス 河内挽柑	889	28.1
8	水	ご飯	牛乳	水菜の味噌汁 とり肉の唐揚げ ごぼうサラダ グレープゼリー	牛乳 油揚げ 味噌 とり肉	ご飯 片栗粉 油 ごまドレッシング グレープゼリー	にんじん 大根 えのきたけ 水菜 しょうが ごぼう きゅうり	959	33.3
9	木	子どもパン	牛乳	イタリアンスープ ハンバーグ② アメリカンチェリー② コーヒー牛乳の素	牛乳 ベーコン ハンバーグ	子供パン オリーブ油 砂糖 コーヒ-牛乳の素	たまねぎ ほうれん草 キャベツ コーン トマト にんじん パセリ セロリー アメリカンチェリー	820	30.5
10	金	ご飯	牛乳	すまし汁 きびなごフライ③(り-ス) 肉じゃが	牛乳 糸かまぼこ 豆腐 豚肉 きびなごフライ	ご飯 油 ジャがいも 砂糖	にんじん ほうれん草 たまねぎ こんにゃく グリーンピース	816	32.4
13	月	ご飯	牛乳	沢煮椀 白ごまつねあんかけ② つぼ漬け 焼きえび	牛乳 豚肉 白ごまつね 焼きえび	ご飯 砂糖 片栗粉	ごぼう にんじん 大根 長ねぎ 小松菜 干ししいたけ つぼ漬	818	32.4
14	火	ホット中華麺	牛乳	コーン味噌ラーメンの汁 えびシューマイ② ハンパンジーサラダ ももゼリー	牛乳 豚肉 わかめ 味噌 えびシューマイ ささみ	ホット中華麺 ごま油 ごま パンツ-ドレッシング ももゼリー	にんにく しょうが にんじん もやし コーン 長ねぎ にら キャベツ	871	35.2
15	水	ご飯	牛乳	キャベツの味噌汁 いわしチーズフライ(ソース) 大豆のカレー煮	牛乳 あさり 油揚げ 味噌 さつま揚げ 大豆 いわしチーズフライ	ご飯 油 砂糖	にんじん ほうれん草 キャベツ	854	35.2

# 6月給食だより

オレンジ色がきれいな蒸しパンです。  
おやつにもオススメ!  
お家でも作ってみてくださいね。



## 給食センターからのお知らせ



○嘔吐・下痢症状の集団発生による給食の自粛の報告  
5月18日(水)から発生した嘔吐・下痢症状の集団発生によって5月19日(木)、20日(金)、23日(月)の学校給食の提供を自粛しました。5月23日(月)に本庄保健所から「学校給食センターの給食に起因する食中毒事件ではない」との見解が示されたことで、5月24日(火)から給食を再開いたしました。ご迷惑をおかけしましたが、今後も、さらに衛生管理を徹底するとともに、危機管理を見直し、「安全でおいしい給食」を確実に提供できるよう職員一同取り組んでまいります。

○給食センターのホームページをリニューアルしました。  
給食センターのホームページをリニューアルしました。センターの案内をはじめとし、献立や食育の取り組みなどが掲載されていますが、「おいしい給食」には、給食ができるまでが写真で解説されていたり、給食のレシピも載っています。また、食物アレルギーについては、献立のなかのアレルギー原因食品が確認できるようにしました。是非アクセスしてみてください。  
→<http://www.kyuushoku.jp>



## 給食おすすめレシピ紹介 11-No3

### オレンジ蒸しパン (4人分)

- <材料>
- 蒸しパンミックス ……100g
  - にんじん(すりおろす) ……20g
  - 豆乳 ……大さじ2
  - オレンジジュース ……大さじ2

- <作り方>
- ①材料を全部ボールに入れ、泡立て器で混ぜる。
  - ②①をカップに入れる。
  - ③蒸し器で20分蒸す。



➡ 6月(後半)献立は裏面へ

# 6月(後半) 学校給食献立予定表 中

上北中・東中・南中  
上中・西中学校

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(赤)	エネルギーになるもの(黄色)	体の調子をととのえるもの(緑)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
16	木	バターロール	牛乳	クラムチャウダー ウインナーのトマトソースかけ ほうれん草ときのこのソテー	牛乳 ベーコン あさり スキムミルク 生クリーム ウインナー	バターロール 油 ジャガイモ オリーブ油 砂糖	たまねぎ にんじん パセリ にんにく トマト しめじ ほうれん草	1035	40.8
17	金	ご飯	牛乳	いなか汁 鯖のおろしかけ 昆布佃煮	牛乳 豚肉 豆腐 味噌 さば鰹粉付き 昆布佃煮	ご飯 さといも 油 砂糖	にんじん ごぼう 大根 こんにゃく 長ねぎ	838	33.3
20	月	ご飯 ひじきのり佃煮	牛乳	ギョーザスープ 鶏肉のカシューナッツ炒め 冷凍みかん	牛乳 水餃子 鶏肉 ひじきのり佃煮	ご飯 ごま油 油 片栗粉 砂糖 カシューナッツ	にんじん たら にんにく キャベツ 長ねぎ もやし しょうが たまねぎ ピーマン 赤ピーマン 冷凍みかん	926	30.5
21	火	地粉うどん	牛乳	五目うどんの汁 かみかみきんぴら オレンジ蒸しパン	牛乳 豚肉 なると 油揚げ するめ 豆乳	地粉うどん 油 砂糖 ごま ごま油 卵ツブ 蒸しパンミックス	にんじん 長ねぎ 干しいたけ ごぼう ほうれん草 こんにゃく いんげん	795	31.0
22	水	ご飯	牛乳	のっぺい汁 鮭のカレー風味焼き あさりひじき煮	牛乳 とり肉 油揚げ さけ あさりひじき煮	ご飯 さといも 片栗粉	にんじん ごぼう こんにゃく 大根 長ねぎ	751	37.3
23	木	ツイストパン	牛乳	コーンスープ かぼちゃコロッケ(リ-) ひじきサラダ	牛乳 ベーコン 生クリーム ひじき ツナ	ツイストパン 油 かぼちゃコロッケ 和風ドレッシング	にんじん たまねぎ コーン パセリ キャベツ	890	28.0
27	月	ご飯 ★賀美★希望献立	ジョア	わかめスープ ピビンバご飯の具 とり肉のマスタード焼き	ジョア うずら卵 わかめ 豚肉 とり肉	ご飯 ごま油 砂糖 ごま	にんじん 長ねぎ もやし 小松菜 しょうが ぜんまい ほうれん草 はくさいキムチ にんにく	757	32.7
28	火	地粉うどん	牛乳	なすのつけ汁 いか天ぷら 五目煮豆	牛乳 豚肉 油揚げ いか 大豆 さつま揚げ	地粉うどん 油 小麦粉 片栗粉 砂糖	にんじん まいたけ なす 長ねぎ ほうれん草 ごぼう こんにゃく	832	35.8
29	水	発芽玄米入りご飯	牛乳	ハヤシライス トマトオムレツ あじさいゼリー	牛乳 豚肉 トマトオムレツ	発芽玄米入りご飯 油 ジャガイモ 砂糖 アセロラジュレ ナタデココ りんごゼリー ワインゼリー	たまねぎ にんじん グリーンピース もも みかん パイン	977	29.1
30	木	食パン	牛乳	トマトとレタスのスープ ドライカレー とうもろこし パリッシュ	牛乳 ベーコン 豆腐 豚肉 レバーそぼろ パリッシュ	食パン 油 小麦粉	たまねぎ トマト レタス しょうが にんじん コーン	797	36.0
材料入荷による多少の変更はご了承ください							平均摂取量	856	33.1
							摂取基準値	850	28.0



毎月19日は  
食育の日

3990回と620回??

これは弥生時代と現代の1回の食事で噛む回数です。3900回が弥生時代の食事、620回が現代の食事です。この数字から分かるように、現代の食事は昔に比べ、噛む回数が1/6に減りました。

昔は玄米や木の実、魚など、噛みごたえのあるものを食べていましたが、今の食事はパンやハンバーグ、クリームスープなど、柔らかいものが多くなりました。

よく噛んで食べると良いことがたくさんあります。噛みごたえのある食品は、骨ごと食べる魚や大豆、海藻などです。ご家庭の食事でも、あたるものを食べるように心がけましょう。



- ☆給食かみかみメニュー☆
- 今月の給食では、するめを入れたかみかみきんぴらや、いかの天ぷら、枝豆
  - コロッケ、ごぼうサラダ、きびなごフライなどが登場します。

肥満予防



消化・吸収をよくする



虫歯を防ぐ



脳を活性化



毎べたあとは



歯をみがこう!

栄養相談日

- ・日時 6月28日(火) 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相談のある方は、お気軽にお越し下さい。