

12月(前半) 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	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
3	月	麦ごはん	牛乳	ポークカレー ひじきサラダ 福神漬け カットパイ	牛乳 豚肉 ほしひじき ツナ	じゃがいも 野菜いっぱいドレッシング 福神漬 カットパイ	889	27.9
4	火	地粉うどん	牛乳	きつねうどん ちくわの磯辺揚げ 上州きんぴら	牛乳 豚肉 油揚げ ちくわ あおのり	地粉うどん 小麦粉 片栗粉 油 三温糖 ごま ごま油	835	34.7
5	水	ごはん	牛乳	肉団子とキャベツのみそ汁 ぶりの照り焼き 切り干し大根の炒め煮	給食新メニュー採用作品		811	34.8
6	木	こどもパン	牛乳	上里白菜のクリームスープ ハムカツ(ソース) ゆでキャベツ オレンジゼリー	牛乳 ベーコン はたて あさり 生クリーム ハム	ごはん 油 三温糖 子供パン 小麦粉 パン粉 油 オレンジゼリー	902	35.6
7	金	ごはん	牛乳	野菜味噌 厚焼き玉子 生揚げの五目煮	牛乳 油揚げ みそ 厚焼き玉子 豚肉 生揚げ	ごはん 油 三温糖 片栗粉	805	31.4
10	月	わかめごはん	牛乳	塩ワタンスープ 鶏肉のマスタード焼き ゆでブロッコリー (ノエッグマヨネーズ)	給食新メニュー採用作品		847	34.7
11	火	中華めん	牛乳	ごまみそラーメン 揚げぎょうざ 海藻サラダ	牛乳 豚肉 みそ ぎょうざ 海藻ミックス わかめ	中華めん ごま油 ごま 油 具だくさん玉ねぎドレッシング	829	31.4

長幡小 希望献立

12月給食だより

給食新メニュー採用作品 第4弾!

12月は2品の採用作品が登場します。

北泉小学校

「肉団子とキャベツの
みそ汁」

旬のキャベツを使った
みそ汁に、鶏肉や野菜の
入った彩り肉団子を使っ
たみそ汁です。おいしい
みそ汁なので、
たくさん食べ
てくださいね。



長幡小学校

「塩ワタンスープ」

給食のワタンスープ
はしょうゆ味が定番で
すが、今回は塩味が登
場です。ワタンは豚肉入
りのワタン
を使って
います。



12月の地場産野菜!

給食センターでは地場産食材を使用し、
地産地消に取り組んでいます。現在では
埼玉ひびきの農協と協力し、地元の野菜
の使用に力を入れています。わたしたちの
住んでいる本庄市と上里町では、夏場の
野菜よりも冬場の野菜のほうが豊富にとれます。

12月の給食に登場する地場産野菜は、こまつな、ねぎ、
はくさい、だいこん、キャベツ、きゅうりを使用する予定で
す。使用する野菜は順次、ポスターを作成してHPに掲載
する予定ですので、そちらもご覧ください。

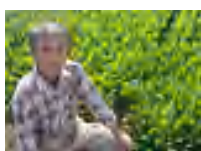


給食センターからのお知らせ

給食費の支払いは済んでいますか?
一口座の残高不足にご注意ください

上里産小松菜の紹介!

今回は上里町でとれる小松菜の紹介です。地元生産者の岩
田さんが心をこめて育てた小松菜。この小松菜は基本的には
農薬を使わずに栽培をしています。種まき
から収穫まで、夏場は25日、冬場は60日
もかかり、収穫は一株一株、カマで刈り取
ります。岩田さんの育てた、新鮮な小松菜
をおいしく調理します。



【生産者 岩田さん】

保護者の皆様に支払っていただいている給食費は、す
べて食材の購入費にあてられています。人件費や給食セ
ンターの維持管理費などは、本庄市と上里町が負担して
います。

給食費の未納は、支払っている人との公平性が保たれ
ないうえ、食材の購入に影響を及ぼすこともありますので、
確実な給食費の納入をお願いします。

⇒ 12月(後半)献立は裏面へ

12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)

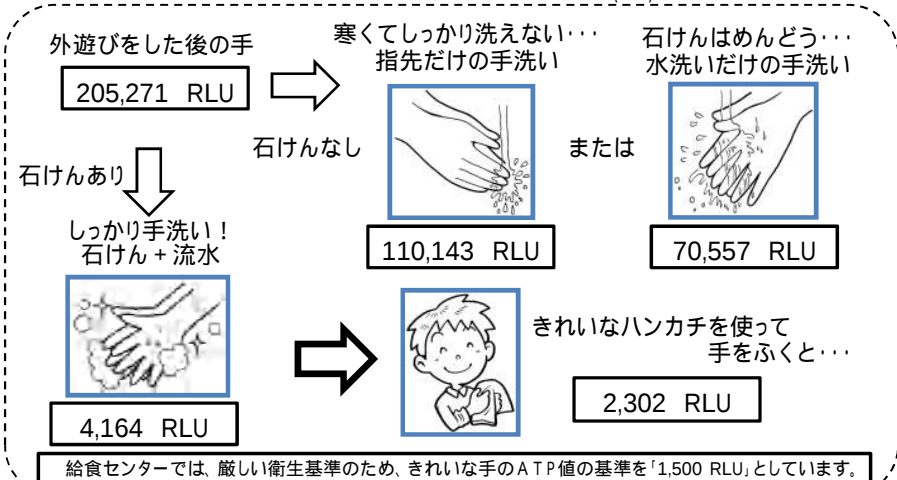
日	曜日	献立名			食品の働 き			摂 取 量		
					血や肉、骨などをつくるもの (あか)	エネルギーになるもの (きいろ)	体の調子をととのえるもの (みどり)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
12	水	ごはん	牛乳	あさりのみそ汁 シマガツオの柚子竜田揚げ 五目煮豆	牛乳 油揚げ あさり みそ シマガツオ 鶏肉 大豆	ごはん 油 三温糖	にんじん ねぎ 小松菜(上里) ごぼう こんにゃく	826	34.9	
13	木	豆乳セサミ パンズ	牛乳	オニオンスープ ハンバーグデミソース みかん チーズ	牛乳 ハンバーグ チーズ	豆乳セサミパンズ 油 オリーブ油 三温糖	たまねぎ ソニオン コーン ほうれん草 パセリ セロリー みかん	782	31.4	
14	金	ごはん	牛乳	中華スープ かにシューマイ ビビンバごはんの具	牛乳 ベーコン 豚肉 かにシューマイ	ごはん ごま油 三温糖 ごま	にんじん コーン ねぎ(上里) チゲンサイ しょうが にんにく ぜんまい はくさい キムチ もやし ほうれん草	779	27.9	
17	月	麦ごはん	牛乳	チキンカレー グリーンサラダ 福神漬 ヨーグルト	牛乳 鶏肉 ヨーグルト	麦ごはん 油 じゃがいも 野菜いっぱいドレッシング	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ソニオン チャツネ アップルソース ほうれん草 福神漬 キャベツ(上里) きゅうり(本庄)	915	28.3	
18	火	地粉うどん	牛乳	田舎うどん いかの天ぷら ごぼうサラダ	牛乳 豚肉 油揚げ いか	地粉うどん 小麦粉 片栗粉 油 ごまドレッシング	にんじん だいこん まいたけ ねぎ(上里) ほうれん草 ごぼう きゅうり(本庄)	796	35.2	
19	水	ごはん	牛乳	生揚げのみそ汁 鮭の塩焼き ひじきの炒め煮 コーヒー牛乳の素	牛乳 生揚げ みそ さけ ひじき さつま揚げ	ごはん 油 三温糖 コーヒー牛乳の素	にんじん えのきたけ ねぎ 小松菜(上里) しらたき	744	33.0	
20	木	バター ロール	牛乳	ラビオリスープ 鶏肉の唐揚げ ほうれん草とコーンのソテー クリスマスデザート	牛乳 鶏肉 ウインナー	バターロール バター オリーブ油 三温糖 クリスマスデザート	たまねぎ にんじん かぼちゃ にんにく トマト パセリ ほうれん草 コーン	944	34.4	
クリスマス献立								平均摂取量	837	32.5
材料入荷による多少の変更はご了承ください 給食回数 14回								摂取基準値	850	28.0



特集!

冬の手洗い大丈夫?
手洗い方法 大実験これで大丈夫!!
正しい手洗い方法

冬場は寒くなり、風邪やインフルエンザ、そしてノロウイルスなどが流行しやすい時期になります。そういった病気にならないための予防として「手洗い」が効果的です。しかし、手洗いはきちんとしないと効果が現れません。そこで、どんな手洗いがいいのか、いくつかの手洗いの仕方をルミテスターを使ったATP検査()で実験しました!



実験の結果は、石けんと流水でのしっかり手洗いが一番効果がありました。さらに、手を濡らしたままではなく、きれいなハンカチで手をふくことでよりきれいになりました。洗った手を洋服や何日も使っているハンカチでふいてしまうと、手に汚れをつけることになってしまいます。石けんを使った手洗いときれいなハンカチで手をふきましょう。

ルミテスターを使ったATP(アデノシン三リン酸)検査とは

手指や器具の表面等を専用の試薬でふき取ることで、ATP値が測定できます。このATP値を測定することで、細菌や食材による汚れの付着状況がわかります。給食センターでは、定期的に検査を実施しています。



石けんをよく泡立て、手のひらをよく洗います。



手の甲をよく洗います。



指の間をよく洗います。この時、親指も忘れずに。



手首と指の先を洗いましょう。

石けんですっきりと洗った手を流水で十分に洗い流しましょう!

栄養相談日

- 日時 12月 26日(水)
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下さい

