

2月(前半) 学校給食献立予定表 中 コース

(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	
3月	酢飯 節分	牛乳 長ねぎのみそ汁 ゼリーフライ かてめしの具 豆乳フランク	牛乳 みそ 鶏肉 ゼリーフライ 油揚げ 焼ちくわ	酢飯 油 三温糖 豆乳フランク	人参 えのき ごぼう ねぎ(上里) ほうれん草 干しいたけ こんにゃく	892	27.6
4火	地粉うどん	牛乳 田舎うどん いか天ぷら わかめサラダ	牛乳 豚肉 油揚げ いか わかめ	地粉うどん ごま 薄力粉 片栗粉 油 野菜いっぱいドレッシング	人参 ごぼう 大根(上里) まいたけ ねぎ(上里) ほうれん草 コーン キャベツ(上里)	807	37.3
5水	発芽玄米 入りごはん	牛乳 中華スープ かにシューマイ② ピピンバごはんの具	牛乳 豆腐 豚肉 かにシューマイ	発芽玄米入りごはん ごま油 三温糖 ごま	人参 ねぎ(上里) コーン チンゲンサイ しょうが にんにく ぜんまい もやし はくさい キムチ ほうれん草	815	28.2
6木	ツイストパン 中央小学校☆希望献立	牛乳 ABCスープ トマトオムレツ ブロッコリーサラダ ミルク(ココア味)	牛乳 ベーコン トマトオムレツ	ツイストパン じゃがいも マカロニ 玉ねぎドレッシング ミルク(ココア味)	玉ねぎ ブロッコリー キャベツ(上里) 人参	764	26.8
7金	ごはん ソチオリンピック開催	牛乳 わかめのみそ汁 ひれかつ(ソース) 五目煮豆 ロシアンティームース	牛乳 わかめ みそ 豚肉 鶏肉 大豆	ごはん 薄力粉 パン粉 油 三温糖 ロシアンティームース	玉ねぎ 人参 ごぼう こんにゃく	966	42.0
10月	麦ごはん	牛乳 シーフードカレー ほうれん草と ひじきのサラダ いちご②	牛乳 豚肉 いか えび ほたて あさり ひじき ツナ	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 玉ねぎ 人参 ソニオン チャツネ アップルソース キャベツ(上里) ほうれん草(本庄) いちご(上里)	887	38.6
12水	わかめ ごはん	牛乳 煮ぼうとう あじフリッター③ 上州きんぴら	牛乳 鶏肉 油揚げ あじフリッター	わかめごはん ほうとう 油 三温糖 ごま ごま油	人参 干しいたけ 大根(上里) 白菜(上里) ねぎ(上里) ごぼう こんにゃく いんげん	903	34.2
13木	はちみつ パン	牛乳 メキシカンシチュー ローストチキン 小松菜サラダ	牛乳 豚肉 大豆 とろけるチーズ 鶏肉	はちみつパン 油 じゃがいも 玉ねぎドレッシング	人参 玉ねぎ コーン にんにく セロリー 小松菜(上里) もやし	852	37.1
14金	ごはん	牛乳 かきたま汁 ハートのコロケ(リ- ス) スタミナ焼肉丼の具 ガトースシヨラ	牛乳 豆腐 卵 豚肉	ごはん 片栗粉 ハートのコロケ 油 三温糖 ガトース	人参 えのき 糸みつば しょうが にんにく 玉ねぎ ピーマン	944	35.0
17月	ごはん	牛乳 豚汁 いわしのかば焼き 花野菜サラダ	牛乳 豚肉 油揚げ みそ いわし	ごはん 油 さといも 三温糖 片栗粉 野菜いっぱいドレッシング	人参 ごぼう 大根(上里) 干しいたけ こんにゃく ねぎ(上里) しょうが ブロッコリー カリフラワー	885	34.7

2月 給食たより

学校給食週間(1/24~1/30)がありました

給食週間には、給食についての理解と関心を高めてもらうために各学校で、様々な取り組みが行われました。その一部を紹介します。

給食集会

全校朝会で、給食集会を行った学校が多いようです。給食委員会が中心となって給食についての発表やクイズなど楽しい企画がいっぱい!

- ・給食週間についての発表
- ・クイズ ○給食って何人で作っているの?
○材料はどこから来るの?
○残ってしまったものはどうなるの? 等



給食委員会(集会の企画)の様子
(上里東小学校)



給食センターのDVDを見ながら、クイズを考えているところです。



給食センター調理員との会食の様子

給食記念日(1/24) 交流給食

いつもありがとうございます。



みなさんが喜んで食べてくれるのを見たらうれしくなります。やりがいを感じますね。

(本庄西小学校)

給食センター調理員の感想

給食センター方式なので、児童・生徒のみなさんと会うことが少ないのですが、リクエストや感謝の言葉、激励の言葉をたくさんもらい、楽しい会食でした。気持ちが引き締まる思いです。これからも児童・生徒のみなさんに喜ばれる給食を作っていきたいと思えます。

⇒ 2月(後半)献立は裏面へ

2月(後半) 学校給食献立予定表 中 コース

(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	
18	火	中華麺	牛乳	キムチ入り坦々麺 五目パオズ② ハムと白菜のナムル	牛乳 豚肉 みそ 五目パオズ ハム	中華麺 ごま油 ごま ナムルドレッシング	はくさいキムチ なら しょうが ねぎ(上里) にんにく 白菜(上里) きゅうり(本庄)	800	34.9
19	水	ごはん	牛乳	けんちん汁 鮭フライ(ソース) 切干大根の炒め煮	牛乳 豆腐 鮭フライ あさり 油揚げ	ごはん 油 さといも 三温糖	人参 ごぼう 切干大根 ねぎ(上里) 大根(上里) こんにゃく 干しいたけ	829	32.3
20	木	子ども パン	牛乳	白菜のクリームスープ ハンバーグ仔アツス パスタサラダ	牛乳 ベーコン ほたて あさり 生クリーム ハンバーグ	子どもパン 卵-ブ 油 三温糖 マカロニ 玉ねぎドレッシング 油	玉ねぎ 人参 パセリ 白菜(本庄) にんにく キャベツ(上里) トマト コーン	871	36.7
21	金	ごはん	牛乳	ほうれん草のみそ汁 鶏肉の唐揚げ ごぼうサラダ カットカツ(はるか)	牛乳 油揚げ 豆腐 みそ 鶏肉	ごはん 片栗粉 油 ごまドレッシング	人参 ほうれん草 ごぼう きゅうり(本庄) しょうが はるか	943	33.9
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;"> 本庄東中学校☆希望献立 </div>									
24	月	ごはん	牛乳	わかめスープ 焼きギョーザ③ 家常豆腐	牛乳 わかめ 豚肉 ギョーザ 生揚げ	ごはん 油 三温糖 片栗粉 ごま油	人参 ねぎ(本庄) えのき コーン にんにく しょうが 干しいたけ たけのこ ピーマン 赤ピーマン	822	30.8
25	火	地粉うどん	牛乳	肉うどん ちくわの磯辺揚げ② こんにゃくサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 あおのり 沖あみなると ひじき 焼きちくわ ヨーグルト	地粉うどん 油 薄力粉 片栗粉 野菜いっぱいドレッシング	人参 まいたけ なら コーン ねぎ(本庄) キャベツ(上里) しょうが 人参入りこんにゃく ほうれん草入りこんにゃく	855	37.7
26	水	ごはん	牛乳	きりたんぼ汁 鯖の竜田揚げ 小松菜ともやし のおひたし	牛乳 鶏肉 油揚げ みそ 鯖竜田	ごはん きりたんぼ 油	人参 ごぼう ねぎ ほうれん草 もやし 小松菜(上里)	910	33.7
27	木	ソフト フランスパン チルドチョコ	牛乳	キャベツスープ チキンのフレーク焼き 三色ソテー	牛乳 鶏肉 ウインナー	ソフトフランスパン 油 マヨネーズ パン粉 ヨーグルク チルドチョコ	玉ねぎ 人参 パセリ キャベツ(上里) コーン ほうれん草	798	34.2
28	金	麦ごはん	牛乳	トマトハヤシライス イカリングフライ② フルーツ杏仁	牛乳 豚肉 イカリングフライ	麦ごはん 油 じゃがいも 三温糖 杏仁豆腐	玉ねぎ 人参 トマト パイン もも みかん キウイフルーツ	986	30.7
材料入荷による多少の変更はご了承ください 給食回数 19 回							平均摂取量	870	34.0
							摂取基準値	820	30.0

地場産給食



下処理



調理

配缶

地場産物の調理の様子

(給食センター)

2月の献立より

地場産野菜がおいしい季節です。キャベツ、白菜、大根、ねぎ、小松菜、ほうれん草(一部)は本庄・上里産のものを使用します。季節の果物、いちごも登場します。

栄養相談日

- 日時 2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ください。

給食おすすめレシピ紹介 13-No.5

25年度新メニュー採用作品より

トマトハヤシライス

<材料> 4人分 ~市販のルーでお手軽に~

- サラダ油 小1杯
- 豚肉 200g
- 玉ねぎ 1個
- 人参 1/2本 12月の給食で大人気でした!
- じゃがいも 3個
- トマト缶 1缶
- ハヤシルー 70~100g



<作り方>

- ①具材を油で焦がさないようにじっくり炒め、水を加えます。沸騰したらアクをとります。
- ②トマトをいれ、煮込みます。
- ③いったん火を止めて、ルーを入れかきまぜながら煮込みます。できあがり。
※生のトマトでもおいしいです。