

5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
1	木	子ども パン	牛乳	オニオンスープ ハンバーグデミソース パスタサラダ 	牛乳 ハンバーグ	子どもパン 油 オリーブ油 三温糖 マカロニ 野菜いっぱいドレッシング	玉ねぎ ソニオン コーン ほうれん草 人参 パセリ セロリー キャベツ	871	32.2
2	金	ごはん	牛乳	みそけんちん汁 あじの塩竜田揚げ ひじきの炒め煮	豆腐 油揚げ みそ あじの塩竜田揚げ ひじき さつま揚げ	ごはん 油 さといも 三温糖	人参 ごぼう 大根 こんにゃく ねぎ(上里) しらたき	777	30.1
7	水	ごはん	牛乳	わかめスープ 野菜コロッケ(ソース) ソイ丼	牛乳 わかめ ベーコン 豚肉 大豆	ごはん 野菜コロッケ 油 三温糖	人参 玉ねぎ えのき コーン にら ピュアマンナン	897	29.7
8	木	コッペパン スライス	牛乳	クラムチャウダー ロックウイナー(グチャップ) ブロッコリーサラダ 	牛乳 ほたて あさり 生クリーム ポークウイナー	コッペパンスライス 油 イタリアンドレッシング	玉ねぎ 人参 パセリ ブロッコリー	839	37.6
9	金	ごはん	牛乳	野菜碗 揚げ鶏のレモン風味 かつおひじき煮 いちごゼリー	牛乳 油揚げ みそ 鶏肉 かつおひじき煮	ごはん 片栗粉 油 三温糖 いちごゼリー	人参 大根 ごぼう こんにゃく レモン	895	31.2
12	月	ごはん	牛乳	小松菜のすまし汁 いかの香味焼き 肉じゃが	牛乳 糸かまぼこ いか みそ 豚肉	ごはん 油 じゃがいも 三温糖	人参 小松菜 しょうが にんにく ねぎ(上里) 玉ねぎ こんにゃく いんげん	790	39.6
13	火	中華麺	牛乳	しょうゆラーメン 揚げギョーザ③  ほうれん草のナムル	牛乳 豚肉	中華麺 油 ナムルドレッシング	しょうが にんにく 人参 もやし にら ねぎ(上里) メンマ キャベツ ほうれん草	821	30.4
14	水	ごはん	牛乳	本庄玉ねぎのみそ汁 鮭の塩麹焼き 五目煮豆	牛乳 油揚げ わかめ みそ 鮭の塩麹漬け 鶏肉 大豆	ごはん 油 三温糖	玉ねぎ(本庄) 人参 ごぼう こんにゃく	809	34.5
15	木	黒パン	牛乳	イタリアン ラビオリスープ  チーズオムレツ 花野菜サラダ	牛乳 チーズオムレツ	黒パン 油 ラビオリ 三温糖 ごまドレッシング	玉ねぎ(上里) キャベツ 人参 コーン トマト パセリ ブロッコリー カリフラワー	810	37.5
16	金	ごはん	牛乳	チンゲンサイと 豆腐のスープ 揚げかにシューマイ③ ビビンバごはんの具	牛乳 糸かまぼこ 豆腐 豚肉 かにシューマイ	ごはん 油 ごま油 三温糖 ごま	人参 玉ねぎ(上里) コーン しょうが にんにく チンゲンサイ ぜんまい もやし 白菜キムチ ほうれん草	812	29.9

5月給食だより



小学校1年生の給食がはじまりました。



上里東小の様子

いただきます



本庄西小の様子

おいしいね♡



「おいしい!」「おかわり!」などの声があがっていました。ご家庭においても、苦手なものをのそくではなく、少しずつでも食べられるように声をかけてください。食べられた時にはたくさんほめてください。自信がついて苦手なものがなくなるといいですね。

給食センターの調理器具を見てみよう No.2

番外編

給食センターから学校へ!
運搬のかなめ
「コンテナ」

食器類や給食が入った食缶は、コンテナに入れて運びます。

Q: コンテナは何台あるのですか?

A: 18校で75台使用しています。

食器類を運ぶ「食器コンテナ」と、給食が入った食缶を運ぶ「食缶コンテナ」の2種類があります。

洗った食器類は、コンテナに入れ、熱風で乾燥・消毒します。コンテナは、熱風消毒保管庫の役目も果たしています。



5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 (ぎいろ)	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
19	月	茶飯	牛乳	沢煮椀 鯖のみそ焼き すき昆布サラダ	牛乳 豚肉 糸かまぼこ 鯖 みそ すき昆布	茶飯 三温糖 玉ねぎドレッシング	ごぼう 人参 大根 干しいたけ 糸みつば しょうが こんにゃく キャベツ	773	34.4
20	火	地粉 うどん	牛乳	山菜うどん ちくわの磯辺揚げ② 上州きんぴら	牛乳 豚肉 油揚げ 沖あみなると 焼ちくわ あおのり ひじき	地粉うどん 薄力粉 片栗粉 油 三温糖 ごま ごま油	人参 干しいたけ わらび たけのこ えのき ごぼう ねぎ(上里) こんにゃく いんげん	813	34.3
21	水	麦ごはん	牛乳	ボークカレー コーンサラダ 福神漬 ヨーグルト	牛乳 豚肉 ヨーグルト	麦ごはん 油 じゃがいも(上里) 野菜いっぱいドレッシング	しょうが にんにく 人参 玉ねぎ(上里) ソニオン チャツネ アップルソース キャベツ コーン 福神漬	938	30.0
22	木	バターロール	牛乳	彩り団子のスープ チキンのチーズ焼き フルーツココ	牛乳 彩り団子 鶏肉 とろけるチーズ	バターロール パン粉 オリーブ油 ナタデココ	人参 玉ねぎ(上里) キャベツ 小松菜 にんにく パセリ みかん もも パイン キウイ	871	37.7
23	金	ごはん	牛乳	若竹汁 かつおの更紗揚げ 切干大根の炒め煮	牛乳 糸かまぼこ わかめ あさり 油揚げ かつおの更紗揚げ	ごはん 油 三温糖	人参 たけのこ 切干大根	724	33.1
26	月	ごはん	牛乳	もずくスープ 春巻き 生揚げとえびの チリソース	牛乳 もずく 春巻き 生揚げ えび	ごはん 油 三温糖 ごま油 片栗粉	人参 えのき コーン 干しいたけ にら 小松菜 しょうが にんにく ねぎ(上里)	811	27.8
27	火	ソフト スパゲティ麺	牛乳	ミートソース チキンちぎり焼き③ ゆでブロッコリー (ソイグ マヨネーズ)	牛乳 豚ひき肉 チキンちぎり焼き	ソフトスパゲティ麺 油 三温糖 パセリ マヨネーズ	ピュアマンナン 玉ねぎ(上里) 人参 マッシュルーム ブロッコリー	877	35.7
28	水	わかめ ごはん	牛乳	あさりのみそ汁 豚肉のマスタード焼き 上里水菜のおひたし	牛乳 あさり 油揚げ みそ 豚肉	わかめごはん ごま油	玉ねぎ(上里) 人参 ほうれん草 もやし 水菜(上里)	836	43.8
29	木	はちみつ パン	牛乳	ABCスープ エビカツ(ソース) 三色ソテー カトパイン	牛乳 エビカツ ウインナー	はちみつパン 油 じゃがいも マカロニ	玉ねぎ(上里) 人参 キャベツ ほうれん草 コーン パイン	847	30.7
30	金	酢飯	牛乳	すまし汁 あじの一夜干し かてめしの具	牛乳 糸かまぼこ わかめ あじ一夜干し 鶏肉 油揚げ 焼ちくわ	酢飯 油 三温糖	人参 糸みつば ごぼう 干しいたけ こんにゃく	799	35.8
材料入荷による多少の変更はご了承ください。 給食回数 20回								平均摂取量	831 33.8
								摂取基準値	820 30.0

☆食物アレルギーの対応について☆

給食センターでは、食物アレルギーをお持ちの児童・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

卵(鶏卵・うずら卵)と乳・乳製品のアレルギー対応給食を実施しています。

詳細は、給食センターホームページをご覧ください。

②資料の提供

食物アレルギーは原因となるアレルゲンが多く、児童・生徒によっては、原因食品が2種類以上にわたる場合もあり、児童・生徒個々に症状の差があります。

毎月、学校給食献立予定表を各家庭に配布していますが、希望された方には、給食食材について詳しく明記した**明細献立表**を提供しています。

明細献立表を希望される方は、学校に申し出てください。また、栄養相談日にセンターで閲覧することもできます。明細献立表及び、更に詳しい内容が分かる**原料配合表**については、ホームページをご覧ください。

【ホームページ閲覧方法】

給食センターホームページ



食物アレルギー対応



①対応給食の提供

(食物アレルギー対応給食実施基準)

②資料の提供

・明細献立表(当月と翌月分)

・原料配合表(主食)

(調味料等)

(加工食品等 当月と翌月分)



栄養相談日

日時 5月 28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。