

6月(前半) 学校給食献立予定表

上北中・東中・南中
上里中・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
2	月	ごはん	牛乳	小松菜のみそ汁 カレー風味かつ まめまめサラダ	牛乳 凍り豆腐 みそ 鶏肉 大豆 金時豆	ごはん さといも 油 小麦粉 パン粉 三温糖 野菜いっぱい'レツツ'	人参 小松菜(上里) 枝豆 キャベツ	960	42.0
3	火	中華麺	牛乳	塩ラーメン ししゃもフリッター② 本庄きゅうりサラダ アセロラゼリー	牛乳 豚肉 ししゃもフリッター	中華麺 油 ごま 棒棒鶏ドレッシング アセロラゼリー	しょうが にんにく 人参 コーン もやし メンマ ねぎ にら フロッコリー こんにゃく きゅうり(本庄)	809	31.9
4	水	ごはん	牛乳	玉ねぎのみそ汁 鯖の西京焼き かみかみきんぴら	牛乳 油揚げ みそ わかめ するめ 鯖西京漬け	ごはん 油 三温糖 ごま ごま油	玉ねぎ 人参 ごぼう いんげん こんにゃく	804	35.3
5	木	バターロール	牛乳	クラムチャウダー ウインナーの イタリアン② グリーンサラダ	牛乳 ほたて あさり 生クリーム ウインナー	バターロール 油 オリーブ油 三温糖 玉ねぎ'レツツ'	玉ねぎ 人参 パセリ にんにく キャベツ こんにゃく トマト 小松菜(上里)	942	39.5
6	金	うす味茶飯	牛乳	キャベツのみそ汁 野菜コロッケ(りー) 鶏ごぼうごはんの具	牛乳 みそ 鶏肉 油揚げ	うす味茶飯 野菜コロッケ 油 三温糖	人参 えのき ごぼう キャベツ ほうれん草 干しいたけ	882	31.1
9	月	ごはん	牛乳	ハヤシライス チーズオムレツ ブロッコリーサラダ	牛乳 豚肉 チーズオムレツ	ごはん 油 じゃがいも 三温糖 イタリアン'レツツ'	玉ねぎ 人参 グリーンピース ブロッコリー	890	31.2
10	火	中華麺	牛乳	ごまみそラーメン 春巻き フルーツカクテル	牛乳 豚肉 みそ 春巻き	中華麺 ごま油 ごま 油 カクテルゼリー	しょうが にんにく 人参 コーン もやし にら ねぎ もも みかん パイン キウイフルーツ	915	31.9
11	水	ごはん	牛乳	ギョーザスープ きびなごごまフライ③ 生揚げの中華煮	牛乳 ギョーザ きびなごごまフライ 豚肉 えび 生揚げ	ごはん 油 三温糖 片栗粉 ごま油	人参 キャベツ ねぎ にら しょうが 干しいたけ もやし	852	33.1
12	木	ソフト フランスパン チルドチョコ	牛乳	お豆の ミネストローネ ローストチキン ごぼうサラダ	牛乳 ベーコン 10種ミックス(豆と穀物) 鶏肉	ソフトフランスパン じゃがいも 三温糖 ごまドレッシング チルドチョコ マカロニ	セロリー にんにく 人参 トマト ごぼう キャベツ 玉ねぎ きゅうり(本庄)	907	34.4
13	金	ごはん	牛乳	おふくろ汁 鮭のレモン風味焼き 新じゃがのそぼろ煮	牛乳 豆腐 みそ 鮭 鶏肉	ごはん ごま 油 じゃがいも(上里) 三温糖	人参 ねぎ なめこ レモン 玉ねぎ グリーンピース	793	39.8

上里の日

6月給食だより

6月は食育月間です！

給食センターでは、以下の取り組みを予定しています。

- ①地場産野菜の活用(本庄の日&上里の日)
- ②栄養教諭による食に関する指導の実施
(5月から7月にかけて、全小中学校で実施)
- ③食育だよりの発行
- ④かみかみメニューの工夫(かみかみきんぴら、きびなごごまフライ、
お豆のミネストローネ、いか天ぷら等)
- ⑤給食新メニューの募集
詳しくは、後日お配りする「食育だより」や「給食新メニュー募集の
お知らせ」をご覧ください。

昨年度の採用作品の一例
←なめこスープ

豆もやしのナムル→



栄養相談日

- 1 日時 6月 26日(木) 午後1:30~4:00まで
- 2 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。

きれいなおはしで
いただきます～す！

給食センターでは常に衛生管理に気を付けていますが、高温多湿の梅雨を前にして、より衛生管理を徹底しています。
さて、給食時間に使用しているおはしについてはいかがでしょうか。ついうっかり、おはしを持って帰るのを忘れたり、洗い忘れたりしたことがあります。細菌や汚れをはかる機械(ルミテスター)を使って、実験をしてみました。なお、きれいなおはしの基準値は300RLUです。

大実験

食後のおはしの汚れ

31,008 RLU

洗わないで
そのまま食べた

149,558 RLU

食べる前に
水洗いした

8,537 RLU

きれいに見えても、洗っていないおはしは細菌が増えていることがわかりますね。毎日持ち帰り、きれいに洗った清潔なおはしを持ってきましょう。

※ルミテスターを使ったATP(アデノシン三リン酸)検査とは

器具や手指の表面等の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。



6月(後半)献立は裏面へ

6月(後半) 学校給食献立予定表_{コース}(上北中・東中・南中
上里中・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
16	月	ごはん	牛乳	わかめスープ 揚げギョーザ③ 豚キムチ	牛乳 わかめ 豚肉	ごはん 油 ごま油 三温糖 ごま	人参 もやし 玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ にら 白菜キムチ	813	26.5
17	火	地粉うどん 本庄の日	牛乳	本庄なすのつけ汁 いか天ぷら いぼなしきゅうりサラダ 	牛乳 豚肉 油揚げ いか	地粉うどん ごま 油 薄力粉 片栗粉 野菜いっぱいドレッシング	なす(本庄) アロハリー まいだけ ほうれん草 人参 きゅうり(本庄) こんにゃく ねぎ	772	33.3
18	水	ごはん	牛乳	みそけんちん汁 あじの紀州焼き 肉じゃが	牛乳 豆腐 油揚げ みそ あじ紀州漬 豚肉	ごはん 油 さといも じゃがいも 三温糖	人参 ごぼう 大根 こねぎ 玉ねぎ こんにゃく いんげん	874	37.3
19	木	パン	牛乳	彩り団子のスープ エビカツ(ソース) 海藻サラダ コーヒゼリー(豆乳クリーム) 	牛乳 彩り団子 エビカツ わかめ 海藻ミックス	パン 油 棒棒鶏ドレッシング コーヒゼリー	人参 玉ねぎ 小松菜(上里) こんにゃく えのき コーン キャベツ	870	30.1
23	月	麦ごはん	牛乳	チキンカレー 花野菜サラダ 福神漬 レモンヨーグルト 	牛乳 鶏肉 レモンヨーグルト	麦ごはん 油 じゃがいも(上里) ごまドレッシング	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 ブロッコリー カリフラワー 福神漬	949	28.9
24	火	中華麺	牛乳	ジャージャー麺 枝豆フリッター③ 春雨サラダ 	牛乳 豚ひき肉 みそ 枝豆フリッター	中華麺 油 三温糖 片栗粉 春雨 中華ドレッシング	しょうが にんにく 人参 きゅうり(本庄) 玉ねぎ キャベツ 干しいだけ	882	31.7
25	水	ごはん	牛乳	わかめのみそ汁 ハンバーグ さっぱり和風ソース 切干大根の炒め煮	牛乳 豆腐 わかめ みそ ハンバーグ あさり 油揚げ	ごはん 三温糖 油	玉ねぎ 大根 人参 ソニオン えのき しょうが 切干大根	899	35.3
26	木	ツイストパン	牛乳	イタリアンスープ 白身魚フライ (ソエッ 外外) ジャーマンポテト	牛乳 白身魚フライ ベーコン	ツイストパン 三温糖 オリーブ油 油 じゃがいも (ソエッ 外外)	玉ねぎ 人参 キャベツ コーン トマト パセリ	840	29.1
27	金	ごはん	牛乳	上里オクラのかき玉汁 鶏肉の唐揚げ 秩父こんにゃくサラダ 	牛乳 卵 鶏肉	ごはん 片栗粉 油 野菜いっぱいドレッシング	人参 玉ねぎ オクラ(上里) しょうが キャベツ コーン ほうれん草入りこんにゃく 人参入りこんにゃく えのき	865	31.9
30	月	ごはん	牛乳	春雨スープ えびシューマイ② ビビンバごはんの具 日向夏ゼリー	牛乳 豆腐 えびシューマイ 豚ひき肉	ごはん 春雨 ごま油 三温糖 ごま 日向夏ゼリー	人参 玉ねぎ コーン にら しょうが もやし ぜんまい 白菜キムチ にんにく ほうれん草	862	29.3
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	869	33.2
給食回数 20回							摂取基準値	820	30.0

今年度も
給食新メニューを募集します!

昨年度に引き続き、児童・生徒、保護者のみなさまのアイデアを給食に生かし、より楽しく、魅力ある給食にするために、新メニューを募集します!!



我が家の自慢料理、本庄市、上里町の食材を使った献立、昔から受け継がれている家庭料理などを紹介してください。なお、給食登場の季節が10月以降となるため、秋・冬向けのメニューでお願いします。採用メニューについては、食育主任会議、給食センターでの試作・検討後、実際の給食に登場する予定です。

○児童・生徒とその保護者、教職員が対象です。

○配布の※**応募用紙**に必要事項を記入し、学級担任に提出してください。

○問い合わせ先：本庄上里学校給食センター
Tel 0495(24)2621

※応募用紙はインターネットからもダウンロードできます。



6/30(月)
しめきり

給食センターの調理器具を見てみよう No.3

回転釜のパートナー

「スパテラ」&「ひしゃく」



★スパテラは料理にムラなく火が通るように、混ぜたり炒めたりする時に使います。

★ひしゃくは、釜から各クラスの大食缶によそる時に使います。1杯で10人分の給食がよそれます。

Q：スパテラとひしゃくの大きさは？

A：両方とも全長120cmです。

スパテラは重さ約1.2kg、

ひしゃくは重さ約600gです。

※小学校1年生の食に関する指導では、実際に使っているスパテラとひしゃくを使い、調理の疑似体験をする予定です。

↑上から順に
スパテラ、
ひしゃく、
配膳に使うお玉

