

8・9月(前半) 学校給食献立予定表 **中**
コース

上里中・上里北中学校

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
8月28	木	わかめごはん	牛乳	ワンタンスープ カレーコロッケ 上里水菜のお浸し	牛乳 豚肉 なた	わかめごはん 油 ワンタン カレーコロッケ	人参 キャベツ ねぎ 小松菜(上里) もやし 水菜(上里)	791	27.7
8月29	金	ごはん	牛乳	春雨スープ かにシューマイ② スタミナ焼肉	牛乳 かにシューマイ 豚肉	ごはん 春雨 油 三温糖	人参 玉ねぎ コーン チンゲンサイ しょうが にんにく ピーマン	837	31.0
9月1	月	ごはん (ふりかけ)	牛乳	豚汁 鮭のレモン風味焼き 小松菜サラダ	牛乳 豚肉 油揚げ みそ 鮭 ふりかけ	油 さといも ごま 野菜いっぱいドレッシング	人参 ごぼう 大根 こんにゃく ねぎ レモン 小松菜(上里) キャベツ コーン	791	36.5
2	火	地粉うどん	牛乳	肉うどん 野菜かき揚げ ひじきと生揚げの彩り煮	牛乳 豚肉 なた ひじき 生揚げ	地粉うどん 油 三温糖	しょうが 人参 まいたけ ねぎ 野菜かき揚げ 枝豆	881	31.3
3	水	ごはん	牛乳	夏野菜カレー エビカツ 福神漬 ぶどうゼリー	牛乳 豚肉 エビカツ	ごはん 油 ぶどうゼリー	しょうが にんにく 人参 玉ねぎ かぼちゃ じゃがいも なす(本庄) チャップアップ アツパルス 福神漬	962	30.8
4	木	ツイストパン	牛乳	コーンスープ ローストチキン きゅうりサラダ	牛乳 鶏肉	ツイストパン 油 じゃがいも 野菜いっぱいドレッシング	玉ねぎ 人参 コーン にんにく じゃがいも ブロッコリー サラダこんにゃく きゅうり	866	35.8
5	金	ごはん (ひじきのり)	牛乳	中華スープ 酢豚風ミートボール 上里梨1/6	牛乳 豆腐 ミートボール ひじきのり	ごはん 油 三温糖 片栗粉	人参 ねぎ コーン 干しいたけ 玉ねぎ チンゲンサイ たけのこ ピーマン 梨(上里)	826	28.8
8	月	十五夜献立 ごはん	牛乳	お月見汁 さんまのかば焼き さといものそぼろ煮	牛乳 なた さんま 鶏肉	ごはん 白玉団子 油 三温糖 さといも 片栗粉	人参 小松菜(上里) しょうが 玉ねぎ グリーンピース	970	33.8
9	火	中華麺	牛乳	ごまみそラーメン 焼きギョーザ③ 春雨サラダ	牛乳 豚ひき肉 みそ	中華麺 ごま油 ごま 春雨 棒棒鶏ドレッシング	しょうが にんにく 人参 コーン もやし にら ねぎ キャベツ きゅうり(本庄)	846	32.4
10	水	神保原小 希望献立 ごはん	牛乳	玉ねぎのみそ汁 鶏肉の唐揚げ ごぼうサラダ はちみつレモンゼリー	牛乳 油揚げ わかめ みそ 鶏肉	ごはん 片栗粉 油 ごまドレッシング はちみつレモンゼリー	玉ねぎ 人参 ごぼう しょうが きゅうり(本庄)	975	31.2
11	木	バターロール	牛乳	野菜コンソメスープ 焼きウインナー② アラビアータ	牛乳 ウインナー ベーコン あさり	バターロール 油 オリーブ油 マカロニ	玉ねぎ 人参 キャベツ ほうれん草 にんにく トマト パセリ	909	33.9

9月給食だより



2学期がスタート!

こんな人はいませんか?

早寝早起き朝ごはん



夏の疲れから体調をくずしていませんか?朝食をきちんと食べて登校しましょう。規則正しいリズムで元気に過ごせるように、ご家庭でもご協力をお願いします。

栄養相談日

日時 9月 26日(金) 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。

9月の献立から

☆希望献立が、はじまります☆

今年度より、米飯給食の献立を考えてもらっています。
第1回目の担当校は、神保原小と本庄東小です。
人気の鶏肉の唐揚げやマスタード焼きなどを取り入れた献立になっています。

☆十五夜献立☆

- ・お月見汁
すまし汁に月に見立てた白玉団子が入っています。
- ・さといものそぼろ煮
十五夜は、芋名月とも呼ばれています。
旬の味、さといもをそぼろ煮にします。
- ・さんまのかば焼き

☆季節の果物☆

- ・上里梨
大事に育てられた地元の味、上里の新鮮な梨(豊水)を、今年もセンターで1/6にカットします。芯はとりますが、皮はむいていません。



今年の十五夜は8日です。



⇒ 9月(後半)献立は裏面へ



9月(後半) 学校給食献立予定表 中
コース

上里中・上里北中学校

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	金	麦ごはん	牛乳 ハヤシライス 枝豆フリッター③ 冷凍みかん	牛乳 豚肉 枝豆フリッター	麦ごはん 油 じゃがいも 三温糖	玉ねぎ 人参 グリーンピース 冷凍みかん	1035	29.5
16	火	地粉うどん	牛乳 五目うどん 笹かまの磯辺揚げ 秩父こんにゃくサラダ	牛乳 豚肉 なんと 油揚げ 笹かまぼこ あおのり	地粉うどん 薄力粉 片栗粉 油 玉ねぎドレッシング	人参 しいたけ ねぎ コーン ほうれん草 キャベツ ほうれん草入りこんにゃく 人参入りこんにゃく	779	33.4
17	水	ごはん	牛乳 生揚げのみそ汁 鯖の塩焼き 筑前煮	生揚げ みそ 鯖 鶏肉	ごはん 油 さといも 三温糖	人参 えのき 玉ねぎ 小松菜 ごぼう こんにゃく たけのこ 干ししいたけ いんげん	883	40.4
18	木	パインパン	牛乳 彩り団子のスープ 野菜コロッケ(リ-) ブロッコリーサラダ	牛乳 彩り団子	パインパン 野菜コロッケ 油 イタリアンドレッシング	人参 玉ねぎ キャベツ 小松菜 ブロッコリー	852	27.3
19	金	本庄東小 希望献立 カレーピラフ	牛乳 クラムチャウダー 鶏肉のマストド 焼き スパゲティサラダ コーヒ-牛乳の素	牛乳 あさり ほたて 豆乳クリーム 鶏肉	カレーピラフ 油 ごま油 スパゲティ 野菜いっぱいドレッシング コーヒ-牛乳の素	玉ねぎ 人参 パセリ キャベツ コーン きゅうり(本庄)	905	34.5
22	月	茶飯	牛乳 すまし汁 厚焼き玉子 なすのみそ炒め	豆腐 厚焼き玉子 豚肉 みそ	茶飯 油 三温糖	人参 えのき 玉ねぎ ほうれん草 しょうが なす(上里) ピーマン	790	33.7
24	水	ごはん	牛乳 フグソ菜と豆腐のス-フ えびギョ-ザ③ ピビンバごはんの具	牛乳 豆腐 えびギョ-ザ 豚肉	ごはん 油 ごま油 三温糖 ごま	人参 チンゲンサイ しょうが にんにく ぜんまい 白菜キムチ もやし ほうれん草	829	28.2
25	木	子どもパン	牛乳 ABCスープ ハムカツ(リ-) コーンサラダ	牛乳 ハム	子どもパン 油 じゃがいも マカロニ 薄力粉 パン粉 玉ねぎドレッシング	玉ねぎ 人参 キャベツ コーン	819	30.3
26	金	わかめ ごはん	牛乳 あさりのみそ汁 豆腐ハンバー-グ 和風リ-ス 水菜のサラダ	牛乳 あさり みそ 豆腐ハンバー-グ	わかめごはん 三温糖 野菜いっぱいドレッシング	人参 玉ねぎ 小松菜 ソニオン 大根 しょうが 水菜(上里) もやし	837	34.5
29	月	コッペパン	牛乳 わかめスープ 子持ちししゃもフリッター② カレー焼きそば ヨーグルト	牛乳 わかめ あおのり 子持ちししゃもフリッター 豚肉 ヨーグルト	コッペパン 油 中華麺	人参 コーン ねぎ 玉ねぎ キャベツ もやし	832	33.1
30	火	中華麺	牛乳 しょうゆラーメン ウイナードッグ② ほうれん草のナムル	牛乳 豚肉 ウイナ-	中華麺 油 ホットケーキミックス ナムルドレッシング	しょうが にんにく 人参 もやし にら メンマ ほうれん草 キャベツ	833	32.7
材料入荷による多少の変更はご了承ください。 給食回数 22回						平均摂取量	866	32.3
						摂取基準値	820	30.0

給食新メニューにたくさんの
ご応募をいただき、
ありがとうございました。

応募総数
174作品

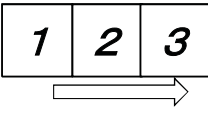
今年度で3回目となりました新メニュー募集ですが、応募総数が174作品と、過去最多となりました。各校の食育主任の先生、給食センター職員で選考を行いました。どれもアイデアあふれる力作でした。選考のポイントはおいしさに加え、集団調理が行えるか、食缶に入れての配送に向くか、給食当番が配膳しやすいか等、様々な角度で検討していきます。調理実習を行い、味・衛生・作業面が確認され採用となります。
給食に登場するのは、10月からです。お楽しみに！



給食センターの調理器具を見てみよう No.5

3槽シンク

※3つある水槽のこと



野菜下処理室で、野菜を洗っている様子

3槽シンクは、主に野菜や果物の下処理をするときに使います。下処理とは、食品に付着している泥やほこりなどの異物を取りのぞいたり、大腸菌などの細菌をきれい洗い流すことです。給食では、3槽シンクを使うことにより、食品を流水で3回でいいに洗っています。
給食センターには、3槽シンクが11台、2槽シンクが3台、4槽シンクが1台あります。