

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	
献立の太字は、新メニュー採用作品です									
2	月	酢飯	牛乳	すまし汁 鮭の明太マヨネーズ焼き かてめしの具	牛乳 糸かまぼこ 鮭 わかめ 辛子明太子 鶏肉 油揚げ ちくわ	酢飯 マヨネーズ 油 三温糖	人参 えのきたけ 糸みつば パセリ ごぼう 干しいたけ こんにゃく	816	35.4
3	火	地粉うどん	牛乳	肉うどんの汁 野菜かき揚げ 切干大根のサラダ 豆乳ブラマンジェ 	牛乳 豚肉 なると	地粉うどん 油 野菜いっぱいドレッシング 豆乳ブラマンジェ	しょうが 人参 まいたけ にら ねぎ(本庄) 野菜かきあげ 切干大根 キャベツ(本庄)	863	27.3
4	水	ごはん	牛乳	長ねぎのみそ汁 ぶりの照り焼き 生揚げの煮物	牛乳 油揚げ みそ 生揚げ さつま揚げ ぶり	ごはん 三温糖	人参 えのきたけ ねぎ(本庄) ほうれん草	839	37.3
5	木	ツイストパン	牛乳	イタリアンスープ 鶏肉のマスタード焼き フルーツココ	牛乳 ベーコン 鶏肉 福豆	ツイストパン 三温糖 ごま油 ナタデココ	玉ねぎ 人参 コーン トマト パセリ もも パイン みかん キウイフルーツ	852	31.2
6	金	わかめごはん 賀美小・希望献立	ジョア ストロ ベリー	ABCスープ ハムカツ(ソース) ごぼうサラダ 	ジョアストロベリー ハム	わかめごはん じゃがいも マカロニ 薄力粉 パン粉 油 ごまドレッシング	玉ねぎ 人参 キャベツ(本庄) パセリ ごぼう きゅうり(本庄)	773	26.6
9	月	ごはん	牛乳	のっぺい汁 厚焼き玉子 里芋と豚肉のみそ煮	牛乳 鶏肉 油揚げ 厚 焼き玉子 豚肉 みそ	ごはん 片栗粉 油 さといも 三温糖	人参 ごぼう こんにゃく 大根 ねぎ(本庄) 玉ねぎ	848	35.4
10	火	中華麺	牛乳	ごまみそラーメン 春巻き 小松菜サラダ 	牛乳 豚肉 みそ 春巻き シーチキン	中華麺 ごま油 ごま 油 玉ねぎドレッシング	しょうが にんにく 人参 もやし にら ねぎ(本庄) 小松菜 キャベツ(本庄) コーン	863	34.0
12	木	パインパン	牛乳	クラムチャウダー ウイナーのトマトソース② 花野菜サラダ 	牛乳 ベーコン あさり ウイナー	パインパン 油 じゃがいも 三温糖 オリーブ油 野菜いっぱいドレッシング	玉ねぎ 人参 パセリ にんにく トマト ブロッコリー カリフラワー	962	37.5
13	金	ごはん	牛乳	中華スープ 揚げギョーザ③ 豚キムチ	牛乳 ベーコン 豚肉	ごはん 油 ごま油 三温糖 ごま	人参 コーン ねぎ(上里) チンゲンサイ しょうが にんにく 玉ねぎ はくさい はくさいキムチ にら	846	26.6
16	月	ごはん	牛乳	野菜焼 鮭の塩麹焼き 本庄ほうれん草のおひたし 	牛乳 油揚げ みそ 鮭の塩麹漬	ごはん	人参 大根 ごぼう ねぎ(上里) こんにゃく もやし ほうれん草(本庄)	763	32.2

2月 給食だより

給食新メニュー採用作品 第5弾!

今が旬の地場産いちごが給食に登場します!

今回は、本庄市と上里町のいちごの生産者の方にインタビューをしてきました。お二人ともこだわりを持って、いちごを栽培していました。このいちごは2月に給食に登場する予定です。楽しみにしててください。

本庄のいちご生産者 内田 孝さん



9月中旬に苗を植えて、12月中旬から収穫します。今年は例年と比べ、収穫まで日にちがかかってしまいましたが、おいしいいちごになりました。甘みをつけるのが大変ですが、おいしくなるように頑張っています。



上里のいちご生産者 坂本 光政さん



9月20日に植えた苗が、収穫期になりました。たい肥は、もみ殻と落ち葉で作った自家製のものを使用しています。私が作ったいちごは、甘味とコクがあり、味が良いと評判です。味わって食べてください。

賀美小学校
里芋と豚肉の煮物

里芋が主役の煮物で、豚肉、たまねぎと一緒にしょうゆ味に煮こみます。

中央小学校
トマトカレー

定番のポークカレーにトマトを入れて作ります。トマトを加えることでさっぱりとしたカレーになります!

上里東小学校 中央小学校
本庄南小学校 上里中学校
とり肉の南蛮漬け

衣をつけて揚げた鶏肉に、長ねぎ、人参が入った特製の南蛮だれをかけて出来上がり!
ごはんとの相性
ばっちりの主菜です。



今年度は、応募総数174作品中、18作品が採用されました。応募いただきました、児童生徒、保護者、教職員のみならず、ご協力ありがとうございました。



2月(後半)献立は裏面へ

2月(後半) 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	曜日	献立名		食品の働き			摂取量	
		献立の太字は、新メニュー採用作品です		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
17	火	地粉うどん	牛乳	五目うどん いかの天ぷら 上州きんぴら	牛乳 豚肉 なると 油揚げ いか	地粉うどん 薄力粉 片栗粉 油 三温糖 ごま ごま油	769	34.3
18	水	ごはん	牛乳	みそけんちん汁 とり肉の南蛮づけ 白菜サラダ	牛乳 豆腐 油揚げ みそ 鶏肉	ごはん 油 さといも 片栗粉 ごま油 三温糖 玉ねぎドレッシング	880	30.3
19	木	はちみつパン	牛乳	野菜コンソメスープ チーズオムレツ 三色ソテー	牛乳 パーコン チーズオムレツ ウィンナー	はちみつパン 油	807	38.0
20	金	ごはん	牛乳	とんとろりんスープ ねぎみそパオズ② 生揚げの中華煮	牛乳 豚肉 卵 ねぎみそパオズ えび 生揚げ	ごはん 片栗粉 油 三 温糖 ごま油	797	34.2
23	月	麦ごはん	牛乳	トマトカレー コーンサラダ いちご② アーモンドフィッシュ	牛乳 豚肉 アーモンドフィッシュ	麦ごはん 油 じゃがいも 野菜いっぱいドレッシング	935	30.8
24	火	中華麺	牛乳	しょうゆラーメン ウィンナードッグ② 海藻サラダ	牛乳 豚肉 ウィンナー わかめ マリンセレクト	中華麺 油 ホットケーキミックス 棒棒鶏ドレッシング	845	33.8
25	水	ごはん	牛乳	きりたんぼ汁 鯖の南部焼き 大豆の磯煮	牛乳 鶏肉 油揚げ み そ 鯖南部漬け ひじき 大豆	ごはん きりたんぼ 油 三温糖	913	34.4
26	木	子どもパン	牛乳	オニオンスープ ハンバーグ イタリアンソース 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 野菜いっぱいドレッシング	856	31.9
27	金	茶飯	ジョア プレーン	彩り団子のスープ 鶏肉の唐揚げ 秩父こんにゃくサラダ	ジョア プレーン 彩り団子 鶏肉	茶飯 片栗粉 油 玉ねぎドレッシング	795	28.1
旭小・希望献立							平均摂取量	843 32.6
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							摂取基準値	820 30.0

給食おすすめレシピ紹介 14-No.2

「鮭の明太マヨネーズ焼き」

★2月2日に登場する新メニューです。
お好みで辛子明太子を加減してください！

＜材料＞ 4人分

鮭(甘塩)	切り身(50gくらい)	4切れ
辛子明太子	約1/4腹(10g)	
マヨネーズ	35g	
酒	小さじ2	
こしょう	少々	
パセリ	少々	

＜作り方＞

- ①辛子明太子は、薄皮から中身をだしておく。
パセリはみじん切りにしておく。
- ②明太子、マヨネーズ、酒、こしょう、パセリをよく混ぜておく。
- ③鮭を②と和える。
- ④グリルまたはフライパンで焼く。
できあがり。



栄養相談日

- 1 日時 2月25日(水) 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下さい

給食センターの調理器具を見てみよう No.8

特集！

アレルギー対応給食専用！

「アレルギー調理室」

給食センターでは、卵・乳アレルギーのある児童生徒のため、アレルギー対応給食を実施しています。調理器具ではありませんが、今回はアレルギー調理室を紹介します！



アレルギー調理室には、原因食材である卵・乳、またそれらを含む食材の持ち込みを禁止しています。使用する調理器具類に関しても部屋専用として、持ち出しません。アレルギー対応となる基本給食から、アレルギー調理用に食材を準備し、調理を行います。



出来あがった対応給食を、各個人専用のランチャージャーに入れ、確認表とセットにしておきます。確認表は、栄養士、調理員、運転手、学校での受け取り、担任の確認印を押すようになっていて、誤配を防止しています。給食の配達時間になったら、担当調理員立会いのもと運転手へ手渡し、学校へ届けられます。