

# 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	
1	金	ごはん	牛乳	沢煮椀 あじの塩竜田揚げ ひじきの炒め煮	豚肉 糸かまぼこ あじの塩竜田揚げ ほしひじき さつま揚げ	ごはん 油 三温糖	ごぼう 人参 大根 たけのこ 干しいたけ 糸みつば しらたき	746	34.1
7	木	ツイストパン	牛乳	彩り団子のスープ チキンフレーク焼き コーンサラダ	牛乳 彩り団子 鶏肉	ツイストパン パン粉 マヨネーズ コーンフレーク 野菜いっぱいドレッシング	人参 玉ねぎ(上里) 小松菜(上里) キャベツ コーン	787	34.8
8	金	ごはん	牛乳	のっぺい汁 鮭の塩麹焼き きゅうりサラダ	牛乳 鶏肉 油揚げ さけの塩麹漬	ごはん さといも 片栗粉 玉ねぎドレッシング	人参 ごぼう 大根 こんにゃく きゅうり ブロッコリー サラダこんにゃく	778	33.2
11	月	ごはん	牛乳	ほうれん草のみそ汁 野菜コロッケ(ソース) ソイ丼	牛乳 油揚げ 豆腐 みそ パーコン 豚ひき肉 大豆	ごはん 野菜コロッケ 油 三温糖	人参 ほうれん草 にら	985	37.1
12	火	地粉うどん	牛乳	五目うどん 桜えびのかき揚げ 切干大根のサラダ	牛乳 豚肉 油揚げ 沖あみなると 桜えびのかき揚げ	地粉うどん 油 野菜いっぱいドレッシング	人参 干しいたけ ねぎ(本庄) ほうれん草 切干大根 キャベツ(本庄)	847	29.5
13	水	ごはん	牛乳	すまし汁 鯖の西京焼き 肉じゃが	牛乳 糸かまぼこ 鯖の西京漬 豚肉	ごはん 油 じゃがいも 三温糖	人参 えのきたけ ほうれん草 玉ねぎ(上里) こんにゃく グリーンピース	822	37.7
14	木	豆乳セサミ パンズ	牛乳	ABCスープ ハンバーグデミソース 花野菜サラダ	牛乳 パーコン ハンバーグ	豆乳セサミパンズ マカロニ オリーブ油 三温糖 玉ねぎドレッシング	玉ねぎ(上里) 人参 キャベツ(本庄) セロリー ブロッコリー カリフラワー	778	31.5
15	金	ごはん	牛乳	あさりのみそ汁 鶏肉の唐揚げ 秩父こんにゃくサラダ	牛乳 あさり 豆腐 みそ 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(上里) しょうが 小松菜(上里) 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	878	33.5
18	月	うす味 茶飯	牛乳	野菜椀 厚焼き玉子 鶏ごぼうごはんの具	牛乳 豆腐 みそ 厚焼き玉子 鶏肉 油揚げ	茶飯 油 三温糖	人参 大根 ねぎ(本庄) こんにゃく 干しいたけ ごぼう	797	31.7

## 5月給食だより

### ☆食物アレルギーの対応について☆

給食センターでは、食物アレルギーのある児童・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**

「**食物アレルギー対応**」のページの中から「明細献立表(当月と翌月分)」と「原料配合表(主食)(調味料等)(加工食品等 当月と翌月分)」が、ダウンロードできますので、ご活用ください。



### 「給食を支える人たち」

昨年度は、「給食センターの調理器具を見よう」というテーマで1年間連載してきましたが、今年度は「給食を支える人たち」について連載していきます。給食ができるまでに関わっている様々な人を紹介していきます。まず、第1弾は「調理員」から紹介します。今後の掲載もお楽しみに!

### 給食を支える人たち No.1

#### 給食調理はまかせて! 「調理員」



本庄上里学校給食センターでは、A・B・中コースの3コース分、合わせておよそ**8000人分**の給食を毎日調理しています。その調理を行っているのは、全部で**47人!**子どもたちに安全安心でおいしい給食を作るため日々頑張っています。家庭の料理に近づけるよう手作りの主菜やソースの調理も行っています。



野菜を3回洗いしている様子



キーマカレーを混ぜている様子



ハンバーグに手作りソースをかけている様子

⇒ 5月(後半)献立は裏面へ

# 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			
19	火	中華麺	牛乳	広東麺 揚げギョーザ③ フルーツカクテル	牛乳 豚肉	中華麺 ごま油 片栗粉 油 カクテルゼリー	しょうが 人参 もやし たけのこ チンゲンサイ もも みかん パイン キウイ	886	29.7		
20	水	ごはん	牛乳	じゃがいものみそ汁 かつおの更紗揚げ 切干大根の炒め煮	牛乳 わかめ みそ かつお あさり 油揚げ	ごはん じゃがいも 片栗粉 油 三温糖	玉ねぎ(上里) 人参 しょうが 切干大根	799	35.8		
21	木	はちみつパン	牛乳	ミネストローネ 鶏肉のマスタード焼き パブリカサラダ 	牛乳 ベーコン 鶏肉	はちみつパン 三温糖 マカロニ ごま油 イタリアンドレッシング	セロリー にんにく 玉ねぎ(上里) 人参 トマト パセリ キャベツ 赤パブリカ 黄パブリカ	617	25.8		
22	金	ごはん	牛乳	ポークカレー ブロッコリーサラダ  福神漬 オレンジ(なつみ) 1/2	牛乳 豚肉	ごはん 油 じゃがいも 玉ねぎドレッシング	しょうが にんにく ソニオン 玉ねぎ(上里) 人参 チャツネ アップルソース ブロッコリー 福神漬 なつみ	681	21.8		
25	月	ごはん	牛乳	みそけんちん汁 あじの塩焼き 五目煮豆	牛乳 豆腐 油揚げ みそ あじ一夜干し 鶏肉 大豆	ごはん 油 さといも 三温糖	人参 大根 ねぎ ごぼう こんにゃく	644	27.4		
26	火	地粉うどん	牛乳	山菜うどん 笹かまの磯辺揚げ 上州きんぴら	牛乳 豚肉 笹かまぼこ あおのり	地粉うどん 薄力粉 片栗粉 油 三温糖 ごま ごま油	人参 わらび たけのこ えのき しめじ まいたけ ごぼう こんにゃく いんげん	598	25.4		
27	水	わかめごはん	牛乳	玉ねぎのみそ汁 豚肉の生姜焼き 小松菜のおひたし 	牛乳 油揚げ みそ 豚肉	わかめごはん	玉ねぎ(本庄) 人参 ほうれん草 しょうが 小松菜(上里) もやし	670	29.7		
28	木	子どもパン	牛乳	クラムチャウダー 白身魚カツ(ソース)  ポテトのさっぱりサラダ アセロラゼリー	牛乳 ベーコン あさり 白身魚カツ	子どもパン 油 じゃがいも アセロラゼリー 野菜いっぱいドレッシング	玉ねぎ(本庄) 人参 パセリ きゅうり キャベツ	713	26.1		
29	金	ごはん	牛乳	もずくスープ 春巻き 豚キムチ	牛乳 もずく 春巻き 豚肉	ごはん 油 ごま油 三温糖 ごま	人参 たけのこ コーン いら 干しいたけ 小松菜(上里) しょうが にんにく キャベツ 玉ねぎ(本庄) 白菜キムチ	643	21.9		
材料入荷による多少の変更はご了承ください							給食回数	18回	平均摂取量	829	33.1
									摂取基準値	820	30.0

## 小学校1年生の給食がはじまりました。

4月15日から小学校新1年生の給食がはじまりました！給食初日から「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、苦手なものをのぞくのではなく、少しずつでも食べられるように声をかけてください。自信がついて苦手なものがなくなるといいですね。また、給食では食器の置き方にも注意しています。右に食器の置き方について載せましたので、ご覧になってください。



上里東小の配膳の様子



上里東小の様子



本庄西小の様子



いただきます

### ごはんは左、汁物は右、おかずは奥



これはスムーズに、美しく食事をするための配膳方法です。平安時代にはこのような配膳ができていたと言われていました。学校給食ではこのように配膳するように教室に盛り付け表を掲示しています。ご家庭の食事の時に配膳方法についてお話してみてください。



### 栄養相談日

- 日時 5月 27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下さい

