

6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	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)	体の調子をとどめるもの (みどり)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
1	月	ごはん	牛乳	小松菜のみそ汁 鮭のレモン風味焼き 生揚げの煮物	牛乳 みそ 鮭 生揚げ さつま揚げ	ごはん ごま 三温糖	人参 大根 えのきたけ 小松菜(上里) レモン	760	37.4
2	火	中華麺	牛乳	しょうゆラーメン ウイナードッグ② 春雨サラダ	牛乳 豚肉 ウイナー	中華麺 油 ホットケーキ 春雨 棒棒鶏ドレッシング	しょうが にんにく 人参 もやし ねぎ メンマ たら キャベツ きゅうり(本庄)	845	33.5
3	水	ごはん	牛乳	野菜碗 かつおフライ(りー) すき昆布の炒め煮	牛乳 みそ かつおフライ 油揚げ ベーコン すき昆布	ごはん 油 三温糖	人参 大根 ごぼう こんにゃく 干しいたけ	807	30.4
4	木	ツイストパン	牛乳	ミネストローネ チキンのチーズ焼き 花野菜サラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉 チーズ	ツイストパン 珈琲 三温糖 オリーブ油 パン粉 イタリアドレッシング	玉ねぎ(本庄・上里) 人参 トマト パセリ にんにく フロコリー カリフラワー	795	36.2
5	金	麦ごはん	牛乳	ポークカレー 福神漬 コーンサラダ レモンヨーグルト	牛乳 豚肉 レモンヨーグルト	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(本庄・上里) リンゴ バナナ アップルソース 福神漬 キャベツ コーン	949	29.4
8	月	歯と口の健康週間 ごはん	牛乳	生揚げのみそ汁 あじの竜田揚げ かみかみきんぴら	牛乳 生揚げ みそ あじの塩竜田揚げ すめめ	ごはん 油 三温糖 ごま ごま油	人参 小松菜(上里) えのきたけ ごぼう こんにゃく いんげん	807	36.3
9	火	中華麺	牛乳	ごまみそラーメン 揚げギョーザ③ 小松菜のナムル	牛乳 豚肉 みそ わかめ ギョーザ	中華麺 油 ごま油 ごま ナムドレッシング	しょうが にんにく 人参 コーン もやし たら 小松菜(上里) キャベツ ねぎ	884	33.4
10	水	カレーピラフ	牛乳	ドリアソース ローストチキン 冷凍みかん	牛乳 えび 鶏肉	カレーピラフ 油	玉ねぎ(本庄・上里) 人参 マッシュルーム しめじ パセリ にんにく セロリー 冷凍みかん	877	35.9
11	木	バターロール	牛乳	ABCスープ ミートボールのイタリアソース② ほうれん草とコーンのソテー	牛乳 ミートボール ベーコン	バターロール マカロニ じゃがいも(上里) オリーブ油 三温糖	玉ねぎ(本庄・上里) 人参 キャベツ パセリ にんにく トマト ほうれん草 コーン	870	33.1
12	金	ごはん	牛乳	おふくろ汁 鶏肉の塩唐揚げ ひじきサラダ	牛乳 豆腐 みそ 鶏肉 ひじき	ごはん 片栗粉 油 玉ねぎドレッシング	人参 ねぎ なめこ にんにく しょうが キャベツ コーン ほうれん草	800	32.9
15	月	酢飯	牛乳	沢煮碗 鮭の塩焼き かてめしの具 カット河内晩柑	牛乳 豚肉 鯖 糸かまぼこ 鶏肉 油揚げ 焼くわ	酢飯 油 三温糖	ごぼう 人参 大根 糸みつば ごぼう 干しいたけ こんにゃく 河内晩柑	909	40.8

6月給食だより

6月は食育月間です

給食センターの取り組みを紹介します

- ①食に関する授業
- ②食育だよりの発行
- ③行事献立(歯と口の健康週間)
- ④地場産野菜の活用
(本庄の日・上里の日)



はにぼん こむぎっち



6月は、じゃがいも、玉ねぎ、いぼなしきゅうり、水菜などおいしい地場産野菜が採れます。センターでは、生産者さんの顔が見える野菜をたくさん使用しています。各学校に地場産野菜のポスター(野菜についてや生産者さんのインタビューなど)を作り掲示しています。地元野菜について知り、おいしくいただきましょう。



いぼなしきゅうり なす 玉ねぎ 水菜



6月のじゃがいもの生産者 相川さん

給食を支える人たち No.2

給食を安全に運びます

「配送運転手」



本庄上里学校給食センターでは、小中学校18校に給食を届ける為に5台のトラックで配送を行っています。

朝、まず食器を入れた食器コンテナを学校に届け、給食ができあがると給食を入れた食缶コンテナを届けます。給食が終わったあとは食器・食缶コンテナを回収に行きます。毎日、学校に3回行っています。配送運転手は、給食センターと学校を結ぶ大事な役目をしています。今日も安全運転で給食と笑顔運びます。



みんなが待っている給食!!
遅れないように安全に気をつけて運んでいます。

6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	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)	体の調子をとのえるもの (みどり)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
16	火	本庄の日 地粉うどん	牛乳 なすのつけ汁うどん かみかみかき揚げ いぼなしきゅうりサラダ	牛乳 豚肉 油揚げ かみかみかきあげ	地粉うどん 油 ごま 野菜いっぱいドレッシング	なす(本庄) 人参 ねぎ まいたけ ほうれん草 ブロッコリー こんにゃく いぼなしきゅうり(本庄)	872	31.1	
17	水	上里の日 ごはん	牛乳 小松菜と豆腐のみそ汁 いかの香味焼き 新じゃがのそぼろ煮 シークワーサーゼリー	牛乳 豆腐 みそ いか 鶏肉	ごはん 油 三温糖 じゃがいも(上里) シークワーサーゼリー	人参 大根 えのきたけ 小松菜(上里) しょうが 玉ねぎ(本庄・上里) ねぎ にんにく グリルチキ	799	37.1	
18	木	ソフト フランスパン チルドチョコ	牛乳 野菜コンソメスープ サーモンのバジル焼き ナポリタン	牛乳 鮭 ベーコン	ソフトフランスパン 油 オリーブ油 マグネシウム カルシウム	玉ねぎ(本庄・上里) 人参 キャベツ トマト 小松菜 にんにく	820	32.2	
22	月	ごはん	牛乳 水菜のすまし汁 鶏のたれカツ丼 ごぼうサラダ	牛乳 糸かまぼこ 豆腐 わかめ 鶏肉	ごはん 薄力粉 油 パン粉 油 三温糖 ごまドレッシング	人参 水菜(上里) ごぼう きゅうり(本庄)	901	35.7	
23	火	中華麺	牛乳 塩ラーメン 五目パオズ② 海藻サラダ お魚アーモンド	牛乳 豚肉 なんと 五目包子 マリネレタ わかめ お魚アーモンド	中華麺 油 棒棒鶏ドレッシング	しょうが にんにく 人参 ねぎ もやし コーン たらこ こんにゃく キャベツ	775	34.5	
24	水	ごはん	牛乳 豚汁 あじの紀州焼き 大豆の磯煮	牛乳 豚肉 油揚げ みそ あじ紀州漬け ひじき さつま揚げ 大豆	ごはん 油 さといも 三温糖	人参 ごぼう こんにゃく 大根 干しいたけ しらたき	798	35.0	
25	木	子ども パン	牛乳 彩り団子スープ ハムカツ(ソース) フルーツココ	牛乳 彩り団子 ハム	子どもパン 薄力粉 パン粉 油 ナタデココ	玉ねぎ(本庄・上里) 人参 キャベツ 小松菜 パイン みかん もも	875	31.9	
26	金	ごはん ふりかけ	牛乳 もずくスープ 春巻き 生揚げのチリソース	牛乳 もずく 春巻き 生揚げ ふりかけ (おかか)	ごはん 油 三温糖 ごま油 片栗粉	人参 たけのこ コーン 干しいたけ 小松菜 しょうが にんにく 玉ねぎ(本庄・上里) たらこ	819	26.4	
29	月	わかめ ごはん	牛乳 なすのみそ汁 ハンバーグ 和風さっぱりソース まめまめサラダ	牛乳 油揚げ みそ みそ ハンバーグ 大豆 金時豆	わかめごはん 三温糖 野菜いっぱいドレッシング	玉ねぎ(本庄・上里) 小松菜 えのきたけ なす(本庄) わかめ 大根 しょうが 枝豆 人参 キャベツ	900	37.8	
30	火	地粉 うどん	牛乳 五目うどん ちくわの磯辺揚げ② 秩父こんにゃくサラダ パインヨーグルト	牛乳 豚肉 なんと 油揚げ 焼ちくわ あおのり パインヨーグルト	地粉うどん 薄力粉 片栗粉 油 玉ねぎドレッシング	人参 干しいたけ ねぎ ほうれん草 コーン 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	848	36.5	
材料入荷による多少の変更はご了承ください。 給食回数 21回							平均摂取量	843	34.2
							摂取基準値	820	30.0

今年で4年目!!
給食新メニュー募集のおしらせ

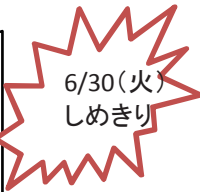
児童・生徒、保護者のみなさまのアイデアを給食に生かし、より楽しく、魅力ある給食にするために、新メニューを募集します!!

本庄市、上里町の食材を使った献立、家庭で人気のおすすめ献立、給食に出たらいいと思う献立など、あなたのアイデアが給食の献立になります!

選考方法ですが、食育主任会議で候補を選出し、給食センターで試作して決定します。試作では、給食調理が可能か、教室でおいしく食べられるかなど数項目を確認します。採用されたメニューが、給食に登場するのは10月から2月を予定していますので、秋・冬向けのメニューを応募してください。

※応募用紙はホームページからもダウンロードできます。

献立予定表・給食写真は、本庄上里学校給食センターのホームページから見るができます。



- 応募資格：児童・生徒とその保護者、教職員です。
- 申し込み方法：学校から配布された※応募用紙に必要事項を記入してください。
- 提出先：担任の先生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



うちの自慢料理はおいしいよ~



栄養相談日

1 日時 6月 25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。