

8・9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
8月28	金	わかめごはん	牛乳 野菜椀 鶏肉の照り焼き グリーンサラダ	牛乳 生揚げ みそ 鶏肉	わかめごはん 野菜いっぱいドレッシング	人参 大根 ごぼう ねぎ こんにゃく しょうが ほうれん草 キャベツ きゅうり(本庄)	837	37.2
8月31	月	ごはん	牛乳 チンゲン菜と豆腐のスープ 酢豚 ほうれん草のナムル	牛乳 糸かまぼこ 豆腐 豚肉	ごはん 片栗粉 油 三温糖 ナムルドレッシング	人参 玉ねぎ コーン チンゲンサイ しょうが 干しいたけ たけのこ ピーマン ほうれん草 もやし	855	32.3
9月1	火	中華麺	牛乳 ごまみそラーメン 春巻き わかめサラダ	牛乳 豚肉 みそ 春巻き わかめ	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 コーン ねぎ キャベツ	851	32.3
2	水	ごはん	牛乳 豆腐のみそ汁 鯖の塩焼き 筑前煮	牛乳 豆腐 わかめ みそ 鯖の塩漬 鶏肉	ごはん 油 さといも 三温糖	人参 玉ねぎ ごぼう こんにゃく たけのこ 干しいたけ いんげん	847	37.7
3	木	コッペパン スライス	牛乳 クラムチャウダー ロングウイナー (ケチャップ) ほうれん草とコーンのソテー	牛乳 ベーコン あさり ウイナー	コッペパンスライス 油 オリーブ油 じゃがいも(本庄)	玉ねぎ 人参 パセリ ほうれん草 コーン	877	34.8
4	金	ごはん 上里北中 希望献立	牛乳 わかめのみそ汁 チキン南蛮 (ノエッグ 除外) ごぼうサラダ はちみつモンゼリー	牛乳 豆腐 わかめ みそ 鶏肉	ごはん 片栗粉 油 三温糖 ノンエッグタルタル ごまドレッシング はちみつモンゼリー	えのきたけ 人参 ごぼう きゅうり	907	32.3
7	月	麦ごはん	牛乳 夏野菜カレー チーズオムレツ 上里梨1/6 お魚アーモンド	牛乳 豚肉 チーズオムレツ お魚アーモンド	麦ごはん 油	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 かぼちゃ ひよ(本庄) トマト ソニオン チャツネ アップルソース 梨(上里)	968	39.8
8	火	地粉うどん	牛乳 五目うどん 野菜かき揚げ 上州きんぴら	牛乳 豚肉 沖あみなると 油揚げ	地粉うどん 油 三温糖 ごま ごま油	人参 干しいたけ ねぎ ほうれん草 野菜かき揚げ ごぼう こんにゃく いんげん	829	28.7
9	水	ごはん	牛乳 沢煮椀 鮭の塩麹焼き 秩父こんにゃくサラダ	牛乳 豚肉 糸かまぼこ 鮭の塩麹漬	ごはん 玉ねぎドレッシング	ごぼう 人参 大根 たけのこ 干しいたけ 糸みつば 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 コーン	742	32.8
10	木	はちみつパン	牛乳 ABCスープ ハムカツ (ソース) チキンと野菜のトマト煮	牛乳 ハム 鶏肉	はちみつパン マカロニ 薄力粉 パン粉 油 オリーブ油 三温糖 じゃがいも(本庄)	玉ねぎ 人参 コーン ほうれん草 にんにく トマト パセリ	922	36.7
11	金	ごはん	牛乳 わかめスープ 焼きギョーザ③ 中華丼	牛乳 わかめ 豚肉 いか えび うずら卵 ギョーザ	ごはん 油 片栗粉	人参 ねぎ コーン えのきたけ しょうが 玉ねぎ 干しいたけ たけのこ キャベツ	828	32.2

9月給食だより

2学期が元気にスタート！！

楽しかった夏休みが終わり、新学期が始まりました。まだまだ暑い日が続くこの時期は、夏の疲れから体調をくずしやすくなります。体調をくずさないためにも、栄養・睡眠・運動を大切にしましょう。また、夏休みのリズムから学校生活のリズムにして、元気に過ごしましょう。



応募総数 200! 10月から新メニューが 続々登場します!

1学期に募集しました給食新メニューについては、児童生徒、保護者、教職員の方々から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200ものアイデアあふれるメニューが集まりました。集まったメニューは各校の食育主任の先生方や給食センターの職員で選考し、夏休み中に調理実習を行いました。その結果、採用となったメニューにつきましては、10月から順次、給食に登場しますので、楽しみにしていただいね。



<味、衛生、作業面での検討>



<できあがった料理>



⇒ 8・9月(後半)献立は裏面へ

8・9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			
14月	ごはん 本庄南小 希望献立	玉ねぎのみそ汁 鶏肉の唐揚げ 小松菜のおひたし	ショアブレン あさり 生揚げ わかめ みそ 鶏肉	ごはん 油 片栗粉	玉ねぎ 人参 しょうが もやし 小松菜(本庄)	783	31.8		
15火	中華麺	しょうゆラーメン ねぎみそパオス② 春雨サラダ	牛乳 豚肉 ねぎみそパオス	中華麺 油 緑豆はるさめ 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 キャベツ にら きゅうり(本庄)	740	32.7		
16水	ごはん	小松菜のみそ汁 いかフライ ソイ丼	牛乳 みそ いかフライ ベーコン 豚肉 大豆	ごはん 油 三温糖	人参 大根 えのきたけ にら 小松菜(上里)	912	40.1		
17木	子どもパン	お豆のミネストローネ ハンバーグデミソース クルトンサラダ	牛乳 ベーコン 10種ミックス(豆と穀物) ハンバーグ	子どもパン 三温糖 マカロニ じゃがいも(本庄) オリーブ油 クルトン シーザードレッシング	にんにく 玉ねぎ 人参 トマト セロリー キャベツ コーン	868	32.1		
18金	ごはん	すまし汁 あじの一夜干し なすのみそ炒め カットオレンジ	牛乳 糸かまぼこ あじ一夜干し 豚肉 みそ	ごはん 油 三温糖	人参 えのきたけ ほうれん草 しょうが 玉ねぎ なす(上里) ピーマン オレンジ	798	38.0		
24木	ツイストパン	彩り団子のスープ ローストチキン ブロッコリーサラダ	牛乳 彩り団子 鶏肉	ツイストパン 玉ねぎドレッシング	人参 玉ねぎ キャベツ 小松菜 にんにく セロリー ブロッコリー	800	35.5		
25金	ごはん 十五夜献立	お月見汁 さんまのかば焼き さといものそぼろ煮	牛乳 鶏肉 沖あみなると さんま 鶏肉	ごはん 白玉団子 片栗粉 三温糖 油 さといも	人参 しめじ ねぎ 小松菜(上里) しょうが 玉ねぎ グリーンピース	998	36.0		
28月	ごはん	中華スープ 麻婆茄子 きゅうりサラダ 韓国味付けのり	牛乳 ベーコン 豚肉 みそ 生揚げ 韓国味付けのり	ごはん 油 三温糖 片栗粉 ごま油 棒棒鶏ドレッシング	人参 コーン ねぎ しょうが チンゲン菜 にんにく たけのこ 干しいたけ にら なす(上里) サラダこんにやく ブロッコリー きゅうり(本庄)	808	28.4		
29火	中華麺	塩ラーメン かにシューマイ② 海藻サラダ	牛乳 豚肉 わかめ 沖あみなると かにシューマイ マリンセレクト	中華麺 油 野菜いっぱいドレッシング	しょうが にんにく 人参 ねぎ もやし にら サラダこんにやく コーン キャベツ	761	31.1		
30水	ごはん	のっぺい汁 鯖のみそ焼き 切干大根のカレー炒め	牛乳 鶏肉 鯖 みそ あさり 油揚げ	ごはん さといも 片栗粉 三温糖 油	人参 ごぼう ねぎ こんにやく 大根 しょうが 切干大根	854	36.9		
材料入荷による多少の変更はご了承ください					給食回数	21回	平均摂取量	847	34.3
							摂取基準値	820	30.0

給食を支える人たち No.4

給食運営の要! 「所長と事務員」

本庄上里学校給食センターは、本庄市と上里町が予算を出し合い、一部事務組合という形で運営しています。給食の運営を行うために、本庄市から所長と主査が、上里町から係長と主任が、それぞれ派遣されています。

給食費の管理や給食物資の代金の支払い、消耗品の管理や施設の維持管理・修繕など、給食を運営していくための様々な事務処理を行っています。

また、市や町と同じ一つの地方公共団体なので、給食センター独自の議会や教育委員会などもあり、その事務局も務めています。



9月の献立から

☆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
さんまのひらきにてんぷんをつけ揚げ、かば焼きのたれをかけます。ごはんがすすむ一品です。

今年の十五夜は27日です。



☆季節の果物☆

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



栄養相談日

日時 9月 25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