

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、新メニューです									
1	月	ごはん	牛乳	春雨スープ 玉子巻 家常豆腐 ふりかけ	牛乳 糸かまぼこ 豆腐 玉子巻 豚肉 生揚げ ふりかけおかか	ごはん はるさめ 油 三温糖 片栗粉 ごま油	人参 玉ねぎ コーン チンゲンサイ にんにく しょうが しんじけ ビーマン だけのこ ねぎ(上里)	820	34.0
2	火	地粉うどん	牛乳	五目うどん みそポテト③ 豆サラダ	牛乳 豚肉 なたと 油揚げ みそ 大豆 金時豆	地粉うどん 薄力粉 じゃがいも 片栗粉 油 三温糖 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 枝豆 キャベツ(本庄)	873	32.3
3	水	ごはん	牛乳	豚汁 いわしのかば焼き 野菜炒め まんでん豆	牛乳 豚肉 油揚げ みそ いわし まんでん豆	ごはん 油 さといも 三温糖	人参 ごぼう 大根(上里) ねぎ(上里) しょうが ほうれん草 コーン はくさい(本庄) こんにゃく	903	35.4
4	木	ツイストパン	牛乳	イタリアンスープ ヘルシーローストチキン れんこんツナサラダ (ノンエッグマヨ)	牛乳 ベーコン 鶏肉 ツナ	ツイストパン 三温糖 ノンエッグマヨ	玉ねぎ 人参 コーン トマト にんにく れんこん キャベツ(上里) きゅうり(本庄) セロリ	764	36.3
5	金	ごはん	牛乳	小松菜のみそ汁 ハムカツ(ソース) ごぼうサラダ	牛乳 みそ プレスハム	ごはん 薄力粉 パン粉 油 ごまドレッシング	人参 大根(上里) えのきたけ 小松菜(上里) ごぼう きゅうり(本庄)	808	29.7
8	月	ごはん	牛乳	のっぺい汁 ぶりの照り焼き 生揚げの煮物	牛乳 鶏肉 油揚げ ぶり 生揚げ さつま揚げ	ごはん さといも 片栗粉 三温糖	人参 ごぼう こんにゃく 大根(本庄) ねぎ(本庄)	885	40.6
9	火	中華麺	牛乳	塩ラーメン 春巻き 上里小松菜サラダ	牛乳 豚肉 なたと 春巻き	中華麺 油 玉ねぎドレッシング	しょうが にんにく 人参 もやし コーン ねぎ(上里) キャベツ(上里) にら 小松菜(上里)	792	29.3
10	水	ごはん	牛乳	おふくろ汁 野菜コロッケ(ソース) 彩り豚丼	牛乳 豆腐 みそ 豚肉	ごはん 野菜コロッケ 油 三温糖	人参 ねぎ(本庄) しょうが 玉ねぎ ごぼう しらすだき グリーンピース なめこ	921	35.7
12	金	ごはん	牛乳	中華スープ かにシューマイ② 豚キムチ	牛乳 ベーコン かにシューマイ 豚肉	ごはん ごま油 三温糖 ごま	人参 コーン ねぎ(本庄) チンゲンサイ しょうが にんにく 玉ねぎ にら キャベツ(上里) はくさい	798	29.0
15	月	ごはん	牛乳	上里水菜のすまし汁 いかの香味焼き ソイ丼	牛乳 豆腐 わかめ いか みそ ベーコン 豚肉 大豆	ごはん 三温糖	人参 きょうな しょうが にんにく ねぎ(上里) にら	821	41.3

2月 給食たより

給食新メニュー

第5弾!

学校給食週間(1/24~1/30)の取り組みについて

給食週間には、給食についての理解と関心を高めてもらうために各学校で、様々な取り組みが行われました。その一部をご紹介します。



交流給食

【調理員の感想】

みなさんが喜んで食べてくれるのを見るときうれしくなります。やりがいを感じますね。

給食センター調理員との会食の様子(本庄西小学校)

地場産食材

サラダのブロッコリーは本庄市と上里町で作られたものでした。鮮度が高く、おいしいと大変好評でした。



調理員がブロッコリーを切る様子

10月から給食に登場していた給食新メニューですが、今年度はこれで最後となります。今月登場する新メニューは、全部で3品!楽しみにしててくださいね。

長幡小学校 れんこんツナサラダ



れんこんのシャキシャキとした食感が楽しめるサラダです。

中央小学校 白菜と豚肉の煮びたし



旬の白菜を「だし」で煮ました。やさしい味です。

上里東小学校 白菜と豚肉の塩こうじスープ



塩こうじによって豚肉のうまみを引き出し、まろやかな味になります。

今年度は、応募数200品中、15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、教職員のみなさま、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

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		
	献立の太字は、新メニューです		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	
16 火	地粉うどん	牛乳 肉うどん 大根葉かき揚げ ほうれん草のおひたし	牛乳 豚肉 なた	地粉うどん 油 薄力粉	しょうが 人参 ねぎ(上里) にら もやし 大根葉 玉ねぎ ねぎ ほうれん草 まいたけ	820	28.9	
17 水	ごはん 東中・希望献立	牛乳 長ねぎのみそ汁 チキン南蛮 (ノンエッグタルタル) 海藻サラダ	牛乳 油揚げ みそ 鶏肉 海藻ミックス わかめ	ごはん 片栗粉 油 三温糖 ノイグ 外外 玉ねぎドレッシング	人参 ねぎ(上里) ほうれん草 こんにゃく コーン キャベツ(本庄)	807	33.2	
18 木	バターロール	牛乳 本庄レタススープ チーズオムレツ パンネアラビアータ	牛乳 チーズオムレツ ベーコン	バターロール マカロニ オリーブ油	人参 玉ねぎ コーン レタス(本庄) トマト ほうれん草 にんにく	832	36.2	
19 金	ごはん	牛乳 大根のみそ汁 鮭の塩竜田揚げ 白菜と豚肉の煮びたし	牛乳 みそ さけ 豚肉	ごはん 片栗粉 油	人参 大根(上里) ねぎ(上里) 小松菜(上里) はくさい(上里)	786	34.0	
22 月	ごはん	牛乳 チキンカレー 福神漬 コーンサラダ	牛乳 鶏肉	ごはん 油 じゃがいも 野菜いっぱいドレッシング	しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ(本庄) 福神漬 人参 コーン アップル	857	25.2	
23 火	中華麺	牛乳 広東麺 揚げギョーザ③ ブロッコリーサラダ	牛乳 豚肉 ギョーザ	中華麺 ごま油 片栗粉 油 棒棒鶏ドレッシング	しょうが 人参 もやし たけのこ ねぎ(本庄) チンゲンサイ ブロッコリー	823	31.2	
24 水	ごはん	牛乳 ほうれん草のみそ汁 鯖の南部焼き 大豆の磯煮	牛乳 油揚げ 豆腐 みそ さば ひじき 大豆	ごはん 三温糖 ごま 油	人参 ほうれん草 しらたき しいたけ	810	37.0	
25 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 クルトンサラダ	牛乳 ハンバーグ	子どもパン 油 オリーブ油 三温糖 クルトン シーザードレッシング	玉ねぎ ソニオン コーン ほうれん草 にんにく トマト きゅうり(本庄) 人参 キャベツ(本庄)	802	30.0	
26 金	わかめごはん 中小・希望献立	ジョア フレッシュ みそけんちん汁 鶏肉の唐揚げ 秩父こんにゃくサラダ	ジョア 豆腐 油揚げ みそ 鶏肉	わかめごはん 油 さといも 片栗粉 玉ねぎドレッシング	人参 ごぼう 大根(本庄) こんにゃく ねぎ(本庄) しょうが こんにゃく コーン キャベツ(上里)	838	31.3	
29 月	ごはん	牛乳 白菜と豚肉の塩こうじスープ さわらの西京焼き 筑前煮	牛乳 豚肉 さわら 鶏肉	ごはん はるさめ ごま油 油 三温糖 さといも	人参 はくさい(上里) ねぎ(上里) ごぼう こんにゃく たけのこ しいたけ いんげん	809	34.2	
材料入荷による多少の変更はご了承ください						平均摂取量	828	33.2
給食回数 20 回						摂取基準量	820	30.0

給食おすすめレシピ紹介

さばの南部焼き(4人分)

- <材料>
- さば 4切
 - みそ 大さじ2
 - みりん 大さじ1
 - 砂糖 大さじ1
 - ごま 大さじ1

ごまの香ばしさが
アクセントになって
食べやすいですよ!



- 調味料を合わせておく。
- さばに下味をつける。
- 下味をつけたさばをグリルで両面焼く。
- さばに火が通ったら出来上がり☆

☆焦げやすいので、火加減に注意してください。



栄養相談日

- 日時 2月24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



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も見る您可以通过。 <http://www.kyuushoku.jp>

給食を支える人たち No.6

いつも給食の準備ありがとうございます!

学校校務員さん

学校校務員さんは、校内の清掃や備品の修繕の他、給食の準備も行ってくれています。給食が学校に届いてからは、子どもたちが食器や食缶を取りやすいように全てクラス分けを行います。また、学校に直接配送される牛乳やデザートなどの品質や温度を確認する「検収」という作業も行います。

↓検収をしている様子



↑衛生講習での手洗いの様子

夏には給食センターで校務員さんを対象とした衛生講習を行いました。給食が子どもたちの口に入るまで、安全かつ衛生的に届けることができるように、毎日気を付けてくださっています。

子どもたちのために、見えないうちで頑張ってください。校務員さんに感謝したいですね。