

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
2月	ごはん	牛乳	えのきのみそ汁 鶏肉の塩唐揚げ 上州きんぴら こどもの日デザート	牛乳 みそ 鶏肉	ごはん さといも ごま油 片栗粉 三温糖 ごま油 こどもの日デザート (青りんごゼリー)	人参 小松菜(上里) にんにく しょうが ごぼう こんにゃく いんげん えのき	788	30.4
6日	ごはん	牛乳	水菜のすまし汁 さわらの西京焼き 筑前煮 カットオレンジ	牛乳 豆腐 わかめ さわら 鶏肉	ごはん 油 三温糖 さといも	人参 水菜(上里) ごぼう こんにゃく たけのこ 干しいたけ いんげん オレンジ	754	32.5
9日	ごはん	牛乳	五目スープ いかのみそ焼き ソイ丼	牛乳 豆腐 いか みそ ベーコン 豚肉 大豆	ごはん 片栗粉 三温糖	人参 干しいたけ いら たけのこ チンゲンサイ しょうが にんにく	785	38.1
10日	中華麺	牛乳	しょうゆラーメン 揚げギョーザ③ ほうれん草のナムル お魚アーモンド	牛乳 豚肉 ギョーザ お魚アーモンド	中華麺 油 ナムルドレッシング	しょうが にんにく 人参 もやし ねぎ いら メンマ キャベツ ほうれん草	825	31.4
11日	ごはん	飲む ヨーグルト	小松菜のみそ汁 鮭のレモン風味焼き 肉じゃが	飲むヨーグルト みそ さけ 豚肉	ごはん 油 じゃがいも 三温糖	人参 大根 えのき 小松菜(上里) レモン 玉ねぎ(上里) こんにゃく いんげん	769	35.1
12日	バターロール	牛乳	クラムチャウダー ウインナー イタリアンソース② パプリカサラダ	牛乳 ベーコン あさり ウインナー	バターロール 油 オリーブ油 三温糖 イタリアンドレッシング	玉ねぎ(本庄) 人参 トマト 赤パプリカ 黄パプリカ キャベツ ほうれん草 にんにく	955	36.0
13日	ごはん	牛乳	みそけんちん汁 かつおの更紗揚げ すき昆布の炒め煮	牛乳 豆腐 みそ かつお ベーコン 油揚げ すき昆布	ごはん 油 さといも 片栗粉 三温糖	人参 ごぼう 大根 こんにゃく しょうが 干しいたけ	785	33.0
16日	菜飯	牛乳	じゃがいものみそ汁 豚肉の生姜焼き 本庄きゅうりサラダ カットパイン	牛乳 油揚げ わかめ みそ 豚肉	ごはん じゃがいも 玉ねぎドレッシング	菜飯の素 玉ねぎ(上里) 人参 サラダこんにゃく フロッキー パイン きゅうり(本庄) しょうが	823	32.8
17日	地粉うどん	牛乳	山菜うどん ちくわの磯辺揚げ② ごぼうサラダ	牛乳 豚肉 油揚げ ちくわ あおのり	地粉うどん 薄力粉 片栗粉 油 ごまドレッシング	人参 山菜ミックス まいたけ ねぎ ごぼう きゅうり(上里) しめじ	819	34.2
18日	ごはん	牛乳	ほうれん草のみそ汁 白身魚フライ(ソース) 彩り豚丼	牛乳 油揚げ 豆腐 みそ 白身魚 豚肉	ごはん 油 三温糖	ほうれん草 しょうが ごぼう 玉ねぎ(本庄) しらたき グリンピース 人参	881	40.5

5月給食だより

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なくなるとういいですね。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。

いただきます！



↑ 本庄南小の様子

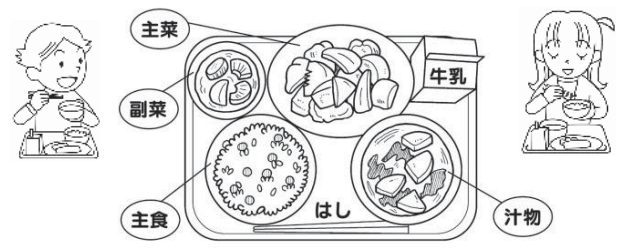


↑ 上里東小の様子



食缶が空っぽになるクラスもありました！これからも給食を残さず、たくさん食べてくださいね☆

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。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。ご家庭の食事のときにも配膳方法についてお話してみてください。



⇒ 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	木	子どもパン	牛乳 オニオンスープ ハンバーグトマトソース 豆サラダ スライスチーズ アセロラゼリー	牛乳 ハンバーグ 大豆 金時豆 チーズ	子どもパン 油 オリーブ油 三温糖 玉ねぎドレッシング アセロラゼリー	玉ねぎ(上里) ソニオン コーン ほうれん草 にんにく トマト 枝豆 人参 キャベツ	906	36.4	
20	金	ごはん	牛乳 かきたま汁 あじの塩焼き 切干大根の炒め煮	牛乳 豆腐 卵 あじ あさり 油揚げ	ごはん 片栗粉 油 三温糖	人参 玉ねぎ(本庄) えのき 糸みつば 切干大根	742	33.2	
23	月	ごはん	牛乳 野菜椀 鶏肉のから揚げ 大豆の磯煮	牛乳 油揚げ みそ 鶏肉 ひじき 大豆	ごはん 片栗粉 油 三温糖	人参 大根 ごぼう こんにゃく 小松菜 しょうが しらたき 干しいたけ	864	32.5	
24	火	中華麺	牛乳 塩ラーメン 五目パオズ② 小松菜サラダ	牛乳 豚肉 なると 五目包子	中華麺 油 野菜いっぱいドレッシング	しょうが にんにく もやし ねぎ いら コーン キャベツ 小松菜(上里) 人参	708	28.9	
25	水	ごはん	牛乳 新玉ねぎのみそ汁 ハムカツ(ソース) 上里水菜のお浸し	牛乳 油揚げ みそ ハム	ごはん 薄力粉 パン粉 油	えのき 玉ねぎ(上里) 人参 小松菜(上里) もやし 水菜(上里)	755	30.1	
26	木	黒パン	牛乳 イタリアンスープ 鶏肉のマスタード焼き 野菜のペペロンチーノ	牛乳 バーコン 鶏肉	黒パン 三温糖 ごま油 オリーブ油 スパゲッティ 油	玉ねぎ(上里) 人参 コーン トマト にんにく キャベツ 小松菜 エリンギ	861	34.3	
27	金	ごはん	牛乳 わかめスープ 子持ちししゃもフリッター② 家常豆腐	牛乳 わかめ 生揚げ 子持ちししゃも 豚肉	ごはん 油 三温糖 片栗粉 ごま油	人参 えのき コーン にんにく しょうが だけのこと 干しいたけ ピーマン	791	31.1	
30	月	ごはん	牛乳 ポークカレー コーンサラダ 福神漬 角チーズ	牛乳 豚肉 チーズ	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 人参 玉ねぎ(本庄) ソニオン チャツネ アップルソース コーン キャベツ 福神漬	874	28.0	
31	火	地粉うどん	牛乳 五目うどん みそポテト③ わかめサラダ	牛乳 豚肉 油揚げ なると みそ わかめ	地粉うどん 薄力粉 じゃがいも 片栗粉 油 三温糖 玉ねぎドレッシング	人参 干しいたけ ほうれん草 コーン キャベツ ねぎ	838	30.2	
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							平均摂取量	817	33.1
							摂取基準量	820	30.0

新連載! 「安心でおいしい給食作りの取り組み」

昨年度は、「給食を支える人たち」というテーマで1年間連載してきましたが、今年度は「安心でおいしい給食作りの取り組み」について連載します。まず、第1弾は「衛生管理」です。今後の掲載もお楽しみに!

安全でおいしい給食作りの取り組み No.1 ~衛生管理~

安全な給食を提供するため「学校給食衛生管理基準」(文部科学省)に基づき、衛生管理の徹底を図っています。
給食作りで最も注意しなければならないのは、食中毒です。食中毒を防止するために、職員の体調管理や手洗いの徹底をしています。
また、食品を加熱・冷却する場合は、適切な温度管理を行い、温度と時間を記録します。



↓温度計測の様子



↑ふき取り検査の様子

その他に、器具・設備等がきちんと洗浄できているかを確認するため、ふき取り検査を随時実施しています。この検査により、汚染のリスクが高いところは、より注意して洗浄することができます。
このように、安全でおいしい給食を提供するために、職員一人ひとりが高い意識を持って調理や洗浄作業等に当たっています。

【試食会を受け付けています】

給食センターでは、より多くの方に給食について理解を深めていただくため、施設見学や試食会を受け付けています。団体での申し込みが原則となりますので、PTA活動等でご利用ください。ご希望の方は給食センターまでお問い合わせください。

栄養相談日

1 日時 5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ください

お知らせ

毎年6月に実施している給食新メニューの募集(児童・生徒・保護者・教職員対象)ですが、都合により今年度は見送らせていただきます。ご理解の程よろしくお願いたします。