

5月 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	飲み物	料理名	1群	2群	3群	4群	5群	6群	1人分 - [kcal]	蛋白質 [g]
7火	飲むヨーグルト	しょうゆラーメン 揚げぎょうざ③ 三色ナムル	豚肉 なると ぎょうざ	飲むヨーグルト	人参 にら ほうれん草	しょうが にんにく もやし ねぎ	中華麺	油 ナムル ドレッシング	781	27.5
8水	牛乳	茶飯 けんちん汁 メンチカツ たけのこごはんの具	豆腐 メンチカツ 鶏肉 油揚げ	牛乳	人参	ごぼう 大根 ねぎ 干しいたけ たけのこ グリーンピース	ごはん こんにやく さといも 三温糖	油	878	28.8
9木	牛乳	コッペパン クラムチャウダー ウインナーの1例アツ-ス② パプリカサラダ	ベーコン あさり ウインナー	牛乳	人参 トマト 赤パプリカ 黄パプリカ ほうれん草	玉ねぎ にんにく キャベツ	コッペパン 三温糖	油 オリーブ油 イタリアン ドレッシング	882	34.0
10金	牛乳	ごはん じゃがいものみそ汁 かつおの更紗揚げ すき昆布の炒め煮	生揚げ みそ かつお ベーコン 油揚げ	牛乳 わかめ すき昆布	人参	玉ねぎ しょうが 干しいたけ	ごはん じゃがいも 片栗粉 三温糖	油	832	35.4
13月	牛乳	ごはん チンゲン菜と豆腐のス-プ かに玉 豚キムチ かつ河内晩柑	かまぼこ 豆腐 かに玉 豚肉	牛乳	人参 チンゲンサイ にら	玉ねぎ コーン しょうが にんにく はくさい キャベツ 河内晩柑	ごはん 三温糖 片栗粉	ごま油 ごま	772	29.8
14火	牛乳	山菜おろしうどん 抹茶蒸しパン 海藻サラダ お魚アーモンド	鶏肉 油揚げ 豆腐	牛乳 ひじき 海藻ミックス かたくちいわし	人参	山菜 しめじ まいたけ ねぎ 大根 コーン キャベツ きゅうり	地粉うどん 蒸しパン ミックス 甘納豆 こんにやく	アーモンド 玉ねぎ ドレッシング	757	26.0
15水	牛乳	ごはん ほうれん草のみそ汁 いかフリッター③ 彩り豚丼の具	油揚げ 豆腐 みそ いかフリッター 豚肉	牛乳	人参 ほうれん草	しょうが ごぼう 玉ねぎ グリーンピース	ごはん しらたき 三温糖	油	940	40.2
16木	牛乳	子どもパン オニオンスープ ハンバーグデミソース ビーンズサラダ グレープゼリー	大豆 金時豆	牛乳 ハンバーグ	ほうれん草 枝豆 人参	玉ねぎ コーン セロリー キャベツ グリーンピース	子供パン 三温糖 グレープ ゼリー	油 オリーブ油 フレンチ ドレッシング	867	23.9
17金	牛乳	ごはん わかめスープ 子持ちししゃもフライ② 生揚げの中華煮	子持ち ししゃもフライ 豚肉 生揚げ	牛乳 わかめ	人参	えのき コーン しょうが 干しいたけ キャベツ	ごはん 三温糖 片栗粉	油 ごま油	819	31.2

5がつ 給食だより



損はなし  
食べて得する 朝ごはん!

長い連休も終わり、通常の学校生活が始まります。

朝ごはんをしっかりと食べて生活リズムを整え、気持ちよく1日をスタートさせて 元気に登校しましょう!



脳は昼夜かわからずはたらき続けています。朝起きた頃に脳はエネルギー不足です。エネルギー源であるブドウ糖を補給するために、ご飯などの主食を中心に副菜も揃えた朝ごはんを食べなければなりません。



胃腸が活発に動き、朝から快調(腸)。口に食べ物が入り、胃に送られてくると腸や大腸が動き始め、内臓も目覚めます。それが朝の排便習慣にもつながります。



眠っている間体温が下がり、心拍数も下がり血圧が低くなっています。朝食にご飯やパンなどの炭水化物を食べると血糖値が上がり体温も上がります。すると、血流がよくなりエネルギーが体のすみまで運ばれ身体が目覚めます。

5月 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	飲み物	料理名	1群	2群	3群	4群	5群	6群	1人分 [kcal]	蛋白質 [g]	
20月	牛乳	ごはん 野菜椀 鶏肉の照り焼き ひじきの彩り炒め	油揚げ みそ 鶏肉 ベーコン さつま揚げ	牛乳 ひじき	人参 小松菜 枝豆	大根 ごぼう しょうが	ごはん こんにやく しらたき 三温糖	油	770	29.6	
21火	牛乳	塩ラーメン 五目パオズ② 小松菜サラダ ヨーグルト	豚肉 なると 五目包子	牛乳 ヨーグルト	人参 にら 小松菜 ほうれん草	しょうが にんにく もやし ねぎ コーン キャベツ	中華麺	油 中華ドレッシング	808	32.9	
22水	牛乳	わかめごはん あさりと生揚げのみそ汁 ハムカツ 水菜のお浸し	あさり 生揚げ みそ ハム	牛乳	人参 ほうれん草 小松菜 水菜	えのき ねぎ もやし	わかめごはん 薄力粉 パン粉	油	790	30.8	
23木	牛乳	黒パン ミネストローネ 鶏肉のマスタード焼き パスタベジタブル	ベーコン 鶏肉	牛乳	人参 トマト 小松菜	セロリー にんにく 玉ねぎ キャベツ エリンギ	黒パン じゃがいも 三温糖 スバグッティ	ごま油 オリーブ油	861	33.5	
24金	牛乳	ごはん かきたま汁 白身魚のフライ(リース) 切干大根の炒め煮 カットフルーツ	豆腐 卵 白身魚フライ あさり 油揚げ	牛乳	人参 みつば	玉ねぎ えのき 切干大根 フルーツ	ごはん 片栗粉 三温糖	油	816	30.2	
27月	牛乳	麦ごはん ポークカレー 大豆のかりかり揚げ わかめサラダ	豚肉 大豆	牛乳 揚げちりめん わかめ	人参	しょうが にんにく 玉ねぎ りんご コーン キャベツ きゅうり	麦ごはん じゃがいも 三温糖	油 玉ねぎ ドレッシング	884	31.1	
28火	牛乳	きつねうどん ちくわの磯辺揚げ② 秩父こんにやくサラダ	豚肉 油揚げ 焼ちくわ	牛乳 あおのり	人参 小松菜	まいたけ ねぎ コーン キャベツ	地粉うどん 薄力粉 片栗粉 こんにやく	油 和風ドレッシング	788	33.1	
29水	牛乳	ごはん 新玉ねぎのみそ汁 豚肉の生姜焼き 上州きんぴら カットパイ	油揚げ みそ 豚肉	牛乳	人参	玉ねぎ えのき しょうが ごぼう いんげん パイ	ごはん こんにやく 三温糖	油 ごま ごま油	853	32.2	
30木	牛乳	フラワーロール 野菜コンソメスープ フライドチキン フルーツカクテル	ベーコン 鶏肉	牛乳	人参 ほうれん草	玉ねぎ キャベツ しょうが にんにく パイン 黄桃 みかん	フラワーロール じゃがいも 片栗粉 カットフルーツ	油	899	29.0	
31金	牛乳	ごはん 五目スープ 厚焼き玉子 ソイ丼の具	豆腐 五目厚焼き たまご ベーコン 豚肉 レバー 大豆	牛乳	人参 チンゲンサイ にら	干しいたけ たけのこ	ごはん 片栗粉 三温糖		840	34.4	
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	832	31.4
太字: 本庄または上里産の野菜を使用する予定です。									摂取基準	820	30.0



## 食物アレルギーについて知ってほしいこと

食物アレルギーのある人もない人も、みんながアレルギーについて正しく知ることで、事故を防ぎ、安全で楽しく食べられます。給食では文科省「学校給食における食物アレルギー対応指針」に基づき、安全を最優先にしています。ご理解とご協力をお願い致します。

食物アレルギー対応食が  
出る日があります



食物アレルギーのある人には  
できないことがあります



ふれたりするだけで症状が出てしまうことがあるので、学校の中でできないことがあります。

食物アレルギーは  
好き嫌いとは違います



さまざまな症状が  
あります



息が苦しくなる  
体がかゆくなる  
おなかが痛くなる  
など

### 栄養相談日

日時 5月29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、お気軽にお越し下さい。