

4月 学校給食献立予定表

中
コース

東中・南中・西中
上北中・上里中学校

日・曜日	飲料	料理名	1群	2群	3群	4群	5群	6群	1群 - [kcal]	蛋白質 [g]
12月	牛乳	ごはん すまし汁 さばの 本庄ねぎみそ焼き 筑前煮 さくらゼリー	豆腐 かまぼこ さば 鶏肉	牛乳 わかめ	人参 みつば いんげん	えのき ねぎ しょうが ごぼう たけのこ 干しいたけ	ごはん 三温糖 こんにゃく さといも さくらゼリー	油	834	31.3
13火	牛乳	ごまみそラーメン 揚げぎょうざ③ フルーツ杏仁	豚肉 みそ ぎょうざ	牛乳	人参 小松菜	しょうが にんにく もやし コーン ねぎ 黄桃 白桃 みかん パイ	中華麺 杏仁豆腐	ごま油 ごま 油	885	30.7
14水	牛乳	もち麦ごはん ポークカレー かりかり大豆 わかめサラダ	豚肉 大豆	牛乳 ちりめん じゃこ 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	もち麦ごはん じゃがいも 三温糖	油 香味塩 ドレッシング	916	32.4
15木	牛乳	ツイストパン 野菜コンソメスープ いかナゲット③ ジャーマンポテト ヨーグルト	豚肉 いかガット ベーコン	牛乳 元気ヨーグルト	人参 ほうれん草	玉ねぎ キャベツ コーン	ツイストパン	油	793	31.4
16金	牛乳	わかめごはん 玉ねぎのみそ汁 鶏肉の唐揚げ きゅうりサラダ	生揚げ みそ 鶏肉	牛乳	人参 小松菜 ブロッコリー	玉ねぎ しょうが きゅうり	わかめごはん 片栗粉 こんにゃく	油 和風ドレッシング	822	28.8
19月	牛乳	ごはん 野菜椀 鮭チーズフライ 肉じゃが	油揚げ みそ 鮭チーズフライ 豚肉	牛乳	人参 小松菜 枝豆	大根 ごぼう ねぎ 玉ねぎ	ごはん じゃがいも こんにゃく 三温糖	油	873	35.2
20火	牛乳	鶏南蛮うどん ウイナーの石垣揚げ② 小松菜サラダ	鶏肉 油揚げ ウイナー	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草 小松菜	玉ねぎ ねぎ キャベツ コーン	地粉うどん 薄力粉	黒ごま油 和風ドレッシング	866	32.9

材料入荷による多少の変更はご了承ください ※太字は本庄または上里産の野菜です



彩り豊かな花々が咲き誇る中、ピカピカの新入生を迎えて、新しい1年がスタートしました。本年度も、安心・安全はもとより、子どもたちが楽しみにしてくれるようなおいしい給食作りに努めていきたいと思ひます。ご理解・ご協力のほど、よろしくお願い致します。

学校給食について ~こんなことに気をつけています

食材

地域でとれる旬の食材を中心とし、なるべく国産のものを使用しています。



栄養

文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、1日に必要な栄養の3分の1程度がとれるようにしています。



献立

行事食や郷土料理、世界の料理など、バラエティーに富んだ献立作りを心がけています。



調理・衛生

野菜は流水で3回以上洗い、すべて加熱調理しています。また、食材を汚染しないよう、エプロンを使い分けるなど、衛生管理には細心の注意を払っています。



給食センターの情報
発信してます!!



おすすめ
給食レシピ掲載!



Twitter更新中!

4月 学校給食献立予定表

中
コース

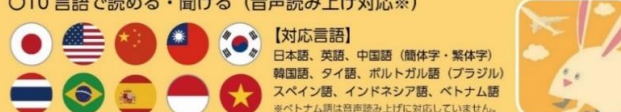
東中・南中・西中
上北中・上里中学校

日・曜日	飲料	料理名	1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]	
21水	牛乳	うす茶飯 大根とあさりのみそ汁 厚焼き玉子 たけのこごはんの具	あさり 生揚げ みそ 厚焼き玉子 鶏肉 油揚げ	牛乳	人参 枝豆	大根 ねぎ 干しいたけ たけのこ	うす茶飯 三温糖	油	756	28.2	
22木	牛乳	黒パン ベーコンと野菜のチャウチキンフリット③ クルトンサラダ カットオレンジ	ベーコン チキンフリット	牛乳 脱脂粉乳	人参 パセリ ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ コーン オレンジ	黒パン じゃがいも クルトン	油 サザンアイランド ドレッシング	979	31.0	
23金	牛乳	ごはん 若竹汁 さわらの西京焼き 生揚げの五目煮 メープルマフィン	かまぼこ さわらの西京焼き 豚肉 生揚げ	牛乳 わかめ	人参	たけのこ 干しいたけ 玉ねぎ キャベツ	ごはん 三温糖 片栗粉 メープルマフィン	油	799	33.1	
26月	牛乳	ごはん 春キャベツのみそ汁 ハムカツ(リース) 青菜とじゃこの炒め物	油揚げ 麦みそ みそ ハム ちりめんじゃこ	牛乳 わかめ	人参 小松菜	キャベツ コーン	ごはん 薄力粉 パン粉	油 ごま油 ごま	811	30.6	
27火	飲むヨーグルト	肉うどん みそポテト③ 切干大根のサラダ	豚肉 なると みそ	飲むヨーグルト	人参 ほうれん草	しょうが まいたけ ねぎ 切干大根 キャベツ	地粉うどん 三温糖 じゃがいも 薄力粉 片栗粉	油 玉ねぎ ドレッシング	809	26.6	
28水	牛乳	ごはん わかめスープ 五目パオズ② ビビンバごはんの具 ヨーグルト	五目パオズ 豚肉	牛乳 わかめ 飲むヨーグルト	人参 羽衣甘藷 ほうれん草	ねぎ しょうが にんにく ぜんまい はくさいキムチ もやし	ごはん はるさめ 三温糖	ごま油 ごま	801	29.8	
30金	牛乳	ごはん かぶのみそ汁 ハンバーグ和風ソース お豆の親子の磯煮 カット河内晩柑	油揚げ みそ ハンバーグ 大豆	牛乳 ひじき	人参 かぶの葉 枝豆	玉ねぎ かぶ 大根 しょうが 干しいたけ 河内晩柑	ごはん 三温糖 しらたき	油	889	33.0	
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	845	平均摂取エネルギーの14.7%
給食回数 14回									摂取基準	830	基準は13~20%
※太字は本庄または上里産の野菜です											

多言語に対応した献立表をデジタルブックで配信中！！

○ブラウザでもアプリでも、スマホやタブレットで読める
○文字サイズを調整できる ○動画や写真も楽しめる **無料 FREE APP**
○10言語で読める・聞ける (音声読み上げ対応※)

【対応言語】
日本語、英語、中国語(簡体字・繁体字)
韓国語、タイ語、ポルトガル語(ブラジル)
スペイン語、インドネシア語、ベトナム語
※ベトナム語は音声読み上げに対応していません。



※ブラウザ版は音声読み上げには対応していません。音声読み上げには、無料アプリ「カタボケ」のインストールが必要です。

アプリのインストール

ブラウザ版



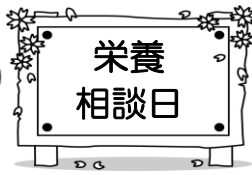
▲ iOS

▲ Android



本庄上里学校給食センター
「令和3年度アレルギー対応給食協議会」の委員募集
給食センターでは、「アレルギー対応給食協議会」を設置し、学校給食における食物アレルギーの対応について協議しています。
つきましては、下記のとおり募集します。

- 対象 食物アレルギーのある児童生徒の保護者
- 募集人数 2人(本庄市1人・上里町1人)
- 開催回数 年3回程度(平日、日中の会議です)会議に出席した時は、規定により報酬をお支払いします。
- 応募方法 応募用紙に応募理由を記入の上、給食センターに提出してください。
※応募用紙は給食センターにあります。
- 締切日 令和3年4月27日(火)
- 選考方法 給食センター事務局にて書類選考を行います。



食物アレルギー等でご相談の日時 4月21日(水)
ある方はお気軽にお越し下さい。 午後1:30~4:00まで
場所 本庄上里学校給食センター
☎0495(24)2621