

令和3年

5月 学校給食献立予定表

中
コース

本庄上里学校給食センター

上北中・東中・南中
上里中・西中学校

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]
6月 木	牛乳	フラワーロール ABCスープ メンチカツ クルトンサラダ アセロラゼリー	ベーコン メンチカツ	牛乳	人参	玉ねぎ キャベツ コーン	フラワーロール マカロニ クルトン アセロラゼリー	油 イリアド [®] レッソグ	881	24.8
7月 金	牛乳	ごはん 沢煮椀 揚げ鶏のレモン風味 わかめサラダ	豚肉 鶏肉 糸かまぼこ	牛乳 わかめ	人参 糸みつば	ごぼう 大根 干しいたけ レモン たけのこ キャベツ コーン	ごはん 片栗粉 三温糖	油 ナムド [®] レッソグ	873	30.0
10月	牛乳	ごはん もやしとにらのみそ汁 さばの香味焼き こんにゃくとしめじのピリ辛炒め	生揚げ みそ さば ちくわ	牛乳	人参 なら いんげん	もやし ねぎ 玉ねぎ にんにく しめじ	ごはん 三温糖 こんにゃく	ごま 油	808	31.3
11月 火	牛乳	玉子とじうどん ソースポテト③ 枝豆ひじきサラダ	鶏肉 なた 卵	牛乳 ひじき	人参 枝豆 ほうれん草	干しいたけ ねぎ キャベツ	地粉うどん 片栗粉 薄力粉 じゃがいも	油 玉ねぎ [®] レッソグ	837	28.5
12月 水	牛乳	ごはん 玉ねぎのみそ汁 豆腐ハンバーグ おろしソース きゅうりサラダ	油揚げ みそ 豆腐ハンバーグ	牛乳 わかめ	人参 ブロッコリー	玉ねぎ しょうが 大根 きゅうり	ごはん 三温糖 片栗粉 こんにゃく	和風 [®] レッソグ	778	24.4
13月 木	牛乳	子供パン イタリアンスープ 鮭のマスタード焼き 青菜のソテー グレープゼリー	ベーコン 鮭 ウインナー	牛乳	人参 トマト ほうれん草 小松菜	玉ねぎ キャベツ コーン	子供パン 三温糖 グレープゼリー	ごま油 油	792	33.5
14月 金	牛乳	ごはん 豚汁 かつおフライ (ソース) おひたし	豚肉 油揚げ みそ かつおフライ	牛乳	人参 ほうれん草	ごぼう 大根 ねぎ 干しいたけ キャベツ	ごはん こんにゃく じゃがいも	油	819	32.3
17月	牛乳	ごはん わかめのみそ汁 鶏肉の照り焼き たけのこ入りきんぴら	油揚げ 豆腐 みそ 鶏肉	牛乳 わかめ	人参 いんげん	えのき しょうが ごぼう たけのこ	ごはん 三温糖 こんにゃく	油 ごま ごま油	826	31.6
18月 火	牛乳	あさり塩ラーメン 春巻き 小松菜サラダ	なた あさり 春巻き	牛乳	人参 小松菜	もやし にんにく キャベツ コーン ねぎ しょうが	中華麺	油 中華 [®] レッソグ	772	25.9

5月給食だより

若葉が目まぶしく、初夏の風を感じる季節になりました。
新学期が始まり、そろそろ1ヶ月ですね。昔から「五月病」という言葉があるように、新しい環境の中でたまった疲れが出てくる時期です。休みの日も早寝・早起きをし、食事をしっかり食べて、元気な心と体で毎日過ごしましょう。

朝ごはんをステップアップ!

食べる習慣がない人

まずは、主食を食べることを目指しましょう。



主食を食べている人

主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品から食べやすいものを1品プラスしましょう。



主食+1品食べている人

さらに1品追加しましょう。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります!



令和3年

5月 学校給食献立予定表

中
コース

本庄上里学校給食センター

（ 上北中・東中・南中
上里中・西中学校 ）

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]
19水	牛乳	ごはん すまし汁 さばの塩焼き じゃがいものそぼろ煮	糸かまぼこ さば 鶏肉	牛乳 わかめ	人参 糸みつば	えのき 玉ねぎ グリーンピース	ごはん 三温糖 じゃがいも	油	825	34.2
20木	牛乳	ソフトフック(いちごジャム) クラムチャウダー さかなバーグ 花野菜サラダ	ベーコン あさり さかなバーグ	牛乳	人参 パセリ プロッコリー	玉ねぎ エリンギ カリフラワー	ソフトフック じゃがいも いちごジャム	油 ルソフド レッソグ	807	25.6
21金	牛乳	ごはん チンゲン菜と豆腐のスープ 野菜コロッケ ソイ丼の具	糸かまぼこ 豆腐 ベーコン 豚肉 レバー 大豆	牛乳	人参 にら チンゲンサイ	玉ねぎ コーン	ごはん 三温糖 野菜コロッケ	油	908	29.9
24月	牛乳	ごはん キャベツのみそ汁 いかの香味焼き ひじきの彩り炒め ヨーグルト	あさり 生揚げ みそ いか さつま揚げ	牛乳 わかめ ひじき ヨーグルト	人参 枝豆 ほうれん草	キャベツ ねぎ しょうが にんにく	ごはん しらたき 三温糖	油	775	34.5
25火	牛乳	山菜おろしうどん チーズはんぺんフライ キャベツともやしのサラダ	豚肉 油揚げ チーズ はんぺんフライ	牛乳	人参	山菜ミックス水煮 しめじ まいたけ 大根 ねぎ キャベツ もやし	地粉うどん	油 棒々鶏ド レッソグ	804	29.4
26水	牛乳	ごはん 野菜椀 鶏肉のたれかつ 海藻サラダ	油揚げ みそ 鶏肉	牛乳 わかめ 海藻ミックス	人参	大根 ごぼう ねぎ コーン キャベツ	ごはん 三温糖 薄力粉 パン粉 こんにゃく	油 和風ド レッソグ	857	31.3
27木	牛乳	バターロール 彩り団子スープ オムレツ チキンピーズ	彩り団子 オムレツ 鶏肉 大豆	牛乳	人参 小松菜 トマト いんげん	玉ねぎ キャベツ	バターロール	油	818	32.2
28金	牛乳	ごはん 切干大根のスープ ほっけフライ(ツレ) 生揚げのチリソース	ベーコン ほっけフライ 生揚げ	牛乳	人参 チンゲンサイ	切干大根 コーン 玉ねぎ もやし しょうが しめじ にんにく ねぎ	ごはん 三温糖 片栗粉	油 ごま油	874	29.4
31月	牛乳	もち麦ごはん ハヤシライス チキンナゲット② グリーンサラダ	豚肉 チキンナゲット	牛乳	人参 トマト アスパラガス	玉ねぎ きゅうり グリーンピース キャベツ	もち麦ごはん じゃがいも	油 かんきつド レッソグ	920	32.4
材料入荷による多少の変更はご了承ください									平均 831	平均 摂取1群 ¹ の 16.6%
給食回数 18回 ※太字は本庄または上里産です									基準 830	基準 1群 ¹ の 13~20%



「夏も近づく八十八夜〜♪」という茶摘み歌を知っていますか？ 八十八夜は、立春から数えて88日目のことで、今年は5月1日です。この時期から畑に霜が降りる心配がなくなるので、農家では、茶摘みや稲の種まきなどを始める目安の日とされていました。また、「八十八」の文字を組み合わせると「米」という漢字になることや、末広がりの方が重なることから、農作業を始めるのに縁起のいい日ともされます。八十八夜に摘んだ新茶を飲むと、病気になるまいといわれています。

栄養相談日 日時 5月26日(水)
午後1:30~4:00まで 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。
場所 本庄上里学校給食センター
☎0495(24)2621

☆ホームページ、Twitterをぜひご覧になってください☆

給食センターのホームページがリニューアルしました！ホームページでは、Aコースの写真を毎日更新しています。その他にも明細献立、アレルギー情報、人気メニューのレシピ、食材の産地等、様々な情報を提供しております。ツイッターでも調理中の写真や食材についてなど、給食に関するいろいろな情報を発信しています。

公式HP・ツイッターやってます
スマホでチェック!!
給食センターホームページ 毎日更新！ツイッター
もっと給食のことが知りたい・・・
今日はどんな給食を食べてるのかな？
そんな時は・・・このQRコードで！

<http://www.kyuushoku.jp>
「本庄上里学校給食センター」でも検索できます。