

# 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	飲料	料理名	1群	2群	3群	4群	5群	6群	1群分 [kcal]	蛋白質 [g]
2月	牛乳	ごはん わかめとおじゃがもちのみそ汁 かつおフライ(ソース) 切干大根の炒め煮	豆腐 みそ かつおフライ あさり 油揚げ	牛乳 わかめ	人参 小松菜	切干大根	ごはん おじゃがもち 三温糖	油	825	32.2
6金	牛乳	ごはん 五目スープ ねぎ塩まんじゅう② ピビンバの具	ベーコン 豆腐 ねぎ塩まんじゅう 豚肉	牛乳	人参 チンゲンサイ ほうれん草	干しいたけ たけのこ ねぎ しょうが にんにく ぜんまい もやし 白菜キムチ	ごはん 三温糖	ごま油 ごま	801	31.1
9月	牛乳	わかめごはん けんちん汁 鶏肉の唐揚げ 野菜ともやしのサラダ	豆腐 油揚げ 鶏肉	牛乳 わかめ	人参 水菜	ごぼう 大根 こんにゃく ねぎ 干しいたけ しょうが もやし	ごはん さといも 片栗粉	油 和風ドレッシング	845	31.0
10火	牛乳	五目うどん 菜の花とたけのこのかき揚げ 海藻サラダ アーモンドフィッシュ	豚肉 なると 油揚げ	牛乳 海藻ミックス わかめ アーモンドフィッシュ	人参 ほうれん草	干しいたけ ねぎ こんにゃく コーン キャベツ	地粉うどん 菜の花とたけのこのかき揚げ	油 玉ねぎドレッシング	840	30.5
11水	牛乳	ごはん 野菜碗 ハンバーグ和風ソース ひじきの彩り炒め	油揚げ みそ ハンバーグ さつま揚げ	牛乳 ひじき	人参	大根 ごぼう ねぎ 玉ねぎ しょうが しらたき 枝豆 こんにゃく	ごはん 三温糖 片栗粉	油	839	31.0
12木	牛乳	フラワーロール 彩り団子のスープ オムレツ チキンピーズ マスカットゼリー	彩り団子 オムレツ 鶏肉 大豆	牛乳	人参 小松菜 トマト パセリ	玉ねぎ キャベツ	フラワーロール マスカットゼリー	油	820	34.9
13金	牛乳	ごはん(ひじきのり佃煮) わかめスープ ヤンニョムチキン ほうれん草のナムル	豆腐 鶏肉 みそ ひじきのり佃煮	牛乳 わかめ	人参 いら ほうれん草	玉ねぎ にんにく しょうが もやし	ごはん 片栗粉 三温糖	油 ナムルドレッシング	818	31.2
16月	牛乳	ごはん ハヤシライス かりかり大豆 ブロッコリーサラダ	豚肉 大豆	牛乳 揚げちりめん	人参 ブロッコリー	玉ねぎ グリーンピース	ごはん じゃがいも 三温糖	油 イタリアンドレッシング	857	31.8
17火	牛乳	ちゃんぽん麺 ソースポテト③ 肉野菜炒め	豚肉 さつま揚げ なると いか あさり	牛乳	人参 小松菜	もやし キャベツ コーン しょうが 玉ねぎ きくらげ	中華麺 じゃがいも 薄力粉 片栗粉	油	807	38.0
18水	牛乳	ごはん ワンタンスープ 白身魚の南蛮漬け じゃがいもと きゅうりのサラダ	なると たら 肉入りワンタン	牛乳	人参 いら ピーマン 黄ピーマン	もやし しょうが 玉ねぎ コーン きゅうり キャベツ	ごはん 三温糖 じゃがいも	油 玉ねぎドレッシング	817	30.4

## 5月給食だより

第1弾

### 牛乳を飲もう!

毎日、給食に牛乳がでるのはなぜ?

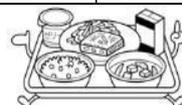
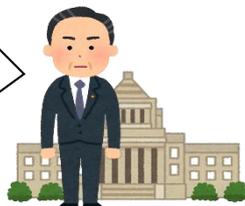


牛乳 + 主食(ごはん・パン・麺)とおかずを、完全給食といます。

学校給食法

児童・生徒の体位・体格の向上に資するため、学校給食用に安全で品質の高い国産牛の牛乳を年間を通じて供給しています。牛乳代金には、補助が出ています。

学校給食用牛乳供給対策要綱  
【国庫補助事業】



学校給食は味がうすい!?  
みんなで取り組みたい「減塩」

学校給食の献立は、「学校給食摂取基準」というガイドラインにそって、1食当たりの栄養素の基準値が決められています。1日に必要な量の1/3(33%)をとれることを目標にしていますが、カルシウム、鉄、ビタミン等、家庭で不足が考えられるので、40~50%としています。食塩は、朝食・夕食で取りすぎていると考えられ、昼食分として使用できる量は0ですが、それでは成り立たないので1/3未満(小:2g、中:2.5g)の使用が目安となっています。

健康のためにもうす味(減塩)にした方がいいのね



外食やお弁当の濃い味付けと比べて、もの足りないな



うす味になれると食べものの味がよくわかるよ



### 給食の「減塩」の工夫

- ①本格的な天然だし(かつおだし)使用
  - ②だしのでる食材でうまみをアップ
  - ③発酵食品の活用
  - ④食材を活かす調理法
  - ⑤スパイスや果汁の活用
- 汁物の塩分濃度0.7~0.8%

給食だけでは効果が半減  
おうちでも「減塩」を!



# 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	飲料	料理名	1群	2群	3群	4群	5群	6群	1群 - [kcal]	蛋白質 [g]	
19木	牛乳	子供パン バルクチョールバス チキンケパブ マカロニサラダ ヨーグルト	トルコ献立 すけそうだら 鶏肉 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	人参 パセリ	玉ねぎ にんにく レモン 果汁 キャベツ コーン	子供パン じゃがいも マカロニ	油 香味塩ドレッシング	804	36.3	
20金	牛乳	ごはん 切干大根のスープ えびかつ 家常豆腐	ベーコン えびかつ 豚肉 生揚げ	牛乳	人参 小松菜 ピーマン	切干大根 コーン 玉ねぎ にんにく しょうが たけのこ 干しいたけ ねぎ	ごはん 三温糖 片栗粉	油 ごま油	833	33.9	
23月	牛乳	ごはん だまこもち汁 さばのねぎみそ焼き たけのこ入りきんぴら	鶏肉 油揚げ さば みそ	牛乳	人参 小松菜 いんげん	大根 しょうが ねぎ ごぼう たけのこ こんにゃく	ごはん だまこもち 三温糖	油 ごま ごま油	803	32.0	
24火	牛乳	カレーうどん ちくわの磯辺揚げ② 枝豆ひじきサラダ	豚肉 なると 焼ちくわ	牛乳 あおのり ひじき	人参 ほうれん草 枝豆	玉ねぎ キャベツ こんにゃく	地粉うどん 片栗粉 三温糖 薄力粉	油 和風ドレッシング	875	34.0	
25水	牛乳	もち麦ごはん 豚汁 あじフライ (ソース) こんにゃくとしめじのピリ辛炒め 河内晩柑	豚肉 油揚げ みそ あじフライ さつま揚げ	牛乳	人参 いんげん	ごぼう 大根 干しいたけ ねぎ しめじ こんにゃく 河内晩柑	もち麦ごはん さといも 三温糖	油	827	34.3	
26木	ヨーグルト	黒パン クラムチャウダー ローストチキン アスパラサラダ	ベーコン あさり 鶏肉	飲むヨーグルト 牛乳	人参 パセリ アスパラガス	玉ねぎ にんにく セロリー キャベツ きゅうり	黒パン	油 かんきつドレッシング	845	32.3	
27金	牛乳	ごはん 小松菜と生揚げのみそ汁 子持ちししゃもフライ 肉じゃが	生揚げ みそ 子持ちししゃもフライ 豚肉	牛乳	人参 小松菜 いんげん	えのき 玉ねぎ こんにゃく	ごはん じゃがいも 三温糖	油	807	33.0	
30月	牛乳	ごはん 野菜スープ 焼きウインナー② ガパオライス②の具	ウインナー 鶏肉 豚肉	牛乳	人参 小松菜 ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ	玉ねぎ コーン キャベツ にんにく しょうが	ごはん 三温糖	油	821	33.4	
31火	牛乳	しょうゆラーメン チーズはんぺんフライ ごぼうサラダ	豚肉 なると チーズ はんぺんフライ	牛乳	人参 にら	しょうが にんにく もやし ねぎ ごぼう きゅうり	中華麺	油 ごまドレッシング	834	32.7	
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です	827	32.8
									給食回数19回	基準 830	27~ 41.5

もし、きれいに洗っていないと、はしはどうなる？  
ルミテスターで調べてみました！

ついうっかり、はしを持って帰るのを忘れたり、洗い忘れたことがありませんか？細菌や汚れをはかる機械(ルミテスター)を使って、実験してみました。  
きれいなおはしの基準値は、300RLUです。

ルミテスター

※ルミテスターを使った ATP(アデノシン三リン酸)検査とは  
器具や手指の表面等のATP値を測定することで、細菌や食材による汚れの付着状況がわかります。

**栄養相談日**  
日時 5月26日(木)  
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  
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。

**実験**

食後のはしの汚

31,008 RLU

洗わないでそのまま食べる

水で洗って食べる

家に持ち帰り洗剤で洗った

危険！

約5倍に増えた

1/4に減ったが、きれいとはいえない

GOOD!

きれいに見えても、洗っていないはしは細菌が増えていることがわかりますね。毎日持ち帰り、きれいに洗った清潔なはしで食べましょう。

149,558 RLU

8,537 RLU

300 RLU

☆食物アレルギーの対応について☆

給食センターでは、食物アレルギーのある児童・生徒のみなさんが、安心して給食が食べられるように、次の対応を行っています。

①対応給食の提供 (乳・卵・甲殻類)  
②情報提供  
明細献立表及び、原料配合表など  
詳細は ホームページ をご覧ください。

アレルギー対応給食の一例

対応給食

