

4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	エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]
12水	牛乳	しょうゆラーメン 揚げぎょうざ③ 青菜とじゃこのサラダ	豚肉 なるとぎょうざ	牛乳 ちりめんじゃこ	人参 なら小松菜	しょうが もやし にんにく コーン ねぎ キャベツ	中華麺	油 中華トレッシング	780	34.7
13木	牛乳	フラワーロール もやしとにらのスープ さわらの春色焼き 筑前煮	生揚げ みそさわら 鶏肉	牛乳	人参 ならいんげん	もやし ごぼう ねぎ こんにゃく たけのこ 干ししいたけ	フラワーロール 三温糖 里芋	油	771	37.7
14金	牛乳	茶飯 すまし汁 メンチカツ たけのこごはんの具	鶏肉 油揚げ かまぼこ メンチカツ	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草	えのき たけのこ 干ししいたけ グリーンピース	茶飯 三温糖	油	803	28.5
17月	牛乳	ごはん キャベツのみそ汁 もうかのカレー竜田 きゅうりサラダ カットオレンジ	あさり 油揚げ みそ もうかの加-竜田	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草 ブロッコリー	キャベツ こんにゃく きゅうり オレンジ	ごはん	油 ナムドレッシング	745	29.1
18火	牛乳	肉うどん ちくわの磯辺揚げ② 上州きんぴら	豚肉 なるとちくわ	牛乳 青のり	人参 ならいんげん	しょうが ごぼう まいたけ こんにゃく	地粉うどん 薄力粉 片栗粉 三温糖	油 ごま ごま油	830	35.3
19水	牛乳	ごはん だまこもち汁 鮭フライ(ソース) じゃがいもの磯煮	鶏肉 油揚げ 鮭フライ 豚肉 さつま揚げ	牛乳 ひじき	人参 小松菜 いんげん	大根 玉ねぎ こんにゃく	ごはん 三温糖 だまこ餅 じゃがいも	油	887	35.4
20木	牛乳	フラワーロール ABCスープ ウィンナーのトマトソース② 花野菜サラダ	ベーコン ウィンナー	牛乳	人参 トマト パセリ ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ にんにく カリフラワー	フラワーロール じゃがいも マカロニ 三温糖	オリーブ油 イタリアドレッシング	813	32.0



給食だよ!

ご入学・ご進級
おめでとうございます



4月の給食は12日(水)から始まります。子供たちの心と体の健康を願い、「安全安心・おいしい・楽しい給食」を届けます。毎月の給食だよ!では、給食や食に関する情報を掲載します。お子さんと一緒にご覧いただき、ご家庭でも食について話題にしてみてください。

本庄上里学校給食センターの給食を紹介します!

デザート

果物やヨーグルト、ゼリーなどのデザートがつく日もあります。



牛乳

毎日、牛乳(200mL、夏場は250mL)が出ます。成長期の生徒に必要な、カルシウムやたんぱく質を多く含んでいます。

主食

ごはん(週3回):児玉郡市産のお米を使用しています。わかめごはんや茶飯などの味つきごはんもあります。
パン(週1回):パン工場で作られたものが学校に直送されます。
麺(週1回):中華麺と地粉うどんがあります。給食センターで作ったつけ汁に自分でつけて食べます。麺工場で作られたものが学校に直送されます。



副食

汁物(みそ汁、スープ、カレーやシチューなど)、主菜(揚げ物、焼き物、蒸し物)、副菜(サラダ、炒め物、煮物)です。旬の食材、地場産物を取り入れ、手作りを心掛けています。行事食、郷土料理、各国料理も取り入れています。

学校給食摂取基準に基づき1日に必要な栄養量の33%(カルシウムは50%、ビタミン類は33~40%)が摂れるように献立を作成しています。

はしとスプーンは、毎日持ち帰り、きれいに洗って持ってきましょう。

本庄地域、上里町の小中学校18校を3コースに分けて献立を作成しています。

4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人分 - [kcal]	蛋白質 [g]
21金	牛乳	ごはん 若竹汁 野菜コロッケ 彩り豚丼の具	かまぼこ 豚肉	牛乳 わかめ	人参	たけのこ 玉ねぎ しょうが ごぼう しらたき グリーンピース	ごはん 三温糖 野菜コロッケ	油	817	32.2
24月	牛乳	もち麦ごはん ポークカレー 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 ほうれん草	しょうが 玉ねぎ にんにく りんご キャベツ きゅうり	もち麦ごはん じゃがいも	油 フルツド ^レ レッヅク ^レ	868	31.8
25火	牛乳	ごまみそラーメン 春巻き ごぼうとツナのサラダ マスカットゼリー	豚肉 みそ 春巻き ツナ	牛乳	人参 なら	しょうが もやし にんにく コーン ねぎ ごぼう キャベツ	中華麺 双カットゼリー	ごま油 ごま油 玉ねぎド ^レ レッヅク ^レ	906	33.0
26水	牛乳	ごはん けんちん汁 さばのねぎみそ焼き 生揚げの五目煮	豆腐 油揚げ さば みそ 豚肉 生揚げ	牛乳	人参	ごぼう しょうが 大根 たけのこ ねぎ 玉ねぎ キャベツ 干しいたけ	ごはん 里芋 三温糖 片栗粉	油	836	37.2
27木	牛乳	フラワーロール 玉ねぎ黄金スープ ハンバーグデミソース キャベツと人参のサラダ	ベーコン ハンバーグ	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ ねぎ コーン セロリ キャベツ	フラワーロール 三温糖	オリーブ油 香味塩ド ^レ レッヅク ^レ	806	30.0
28金	牛乳	わかめごはん あさりと生揚げのみそ汁 鶏肉の唐揚げ 水菜ともやしのサラダ	あさり 生揚げ みそ 鶏肉	牛乳 わかめ	人参 小松菜 水菜	えのき しょうが もやし	ごはん 片栗粉	油 中華ド ^レ レッヅク ^レ	820	33.3
材料入荷による多少の変更はご了承ください 給食回数 13回 ※太字は本庄または上里産です									825	32.9
									基準 830	27~ 41.5

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
- 10言語で読める・聞ける（音声読み上げ対応※）

無料 FREE APP



【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



▲ iOS



▲ Android

ブラウザ版



本庄上里学校給食センター

「令和5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。

- 1.対象 食物アレルギーのある児童生徒の保護者
- 2.募集人数 2人（本庄市1人・上里町1人）
- 3.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。
- 4.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。
- 5.締切日 令和5年4月24日（月）
- 6.選考方法 給食センター事務局にて書類選考を行います。
- 7.問合せ先 給食センター 0495（24）2621



給食センターの情報 発信してます！！

はにぼん&こむぎっち

おすすめ
給食レシピ



Twitter

栄養相談日

日時：4月19日（水）午後1：30～4：00

場所：本庄上里学校給食センター ☎0495（24）2621