

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]
1月	牛乳	ごはん 五目スープ 人参しゅうまい③ ピビンバの具 ヨーグルト	豆腐 人参しゅうまい 豚肉	牛乳 ヨーグルト	人参 チンゲンサイ ほうれん草	干しいたけ たけのこ しょうが にんにく ぜんまい水煮 白菜キムチ もやし	ごはん 三温糖	ごま油 ごま	782	30.0
2火	牛乳	カレーうどん ちくわの磯辺揚げ② 青菜とコーンのサラダ	豚肉 なた 焼きちくわ	牛乳 青のり	人参 ほうれん草 小松菜	玉ねぎ キャベツ コーン	地粉うどん 片栗粉 薄力粉	油 玉ねぎドレッシング	815	28.1
8月	牛乳	ごはん 豚汁 かつおフライ(ソース) 小松菜のおひたし	豚肉 油揚げ みそ かつおフライ	牛乳	人参 小松菜	ごぼう こんにゃく 大根 干しいたけ ねぎ もやし	ごはん さといも	油	750	32.5
9火	牛乳	しょうゆラーメン ウインナーの香味揚げ 野菜炒め	豚肉 なた フランクソース	牛乳 青のり	人参 なら ほうれん草	しょうが にんにく ねぎ ねぎ キャベツ コーン エリンギ	中華麺 薄力粉	油	787	35.0
10水	牛乳	もち麦ごはん ハヤシライス えびかつ マカロニサラダ	豚肉 えびかつ	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ キャベツ コーン	もち麦ごはん じゃがいも マカロニ	油 フルクトレッシング	873	29.5
11木	牛乳	子供パン フィッシュボールスープ ハンバーグトマトソース ペペロンチーノ マスカットゼリー	フィッシュボール ハム	牛乳 ハンバーグ	人参 ほうれん草 トマト バセリ 小松菜	玉ねぎ キャベツ にんにく エリンギ	子供パン 三温糖 スパゲッティ マスカットゼリー	オリーブ油	859	35.1
12金	牛乳	ごはん 野菜碗 鶏のたれかつ まめまめサラダ	油揚げ みそ 鶏肉 大豆 レッドキドニー	牛乳	人参 枝豆	大根 ごぼう ねぎ こんにゃく キャベツ	ごはん 薄力粉 パン粉 三温糖	油 香味塩ドレッシング	810	33.6
15月	牛乳	ごはん わかめのみそ汁 鮭の塩麹焼き 筑前煮	豆腐 みそ さけの塩麹焼き 鶏肉	牛乳 わかめ	人参 小松菜 いんげん	えのき ごぼう こんにゃく たけのこ 干しいたけ	ごはん 三温糖 さといも	油	736	30.9
16火	牛乳	五目うどん ソースポテト③ コーンサラダ	豚肉 なた 油揚げ	牛乳	人参 ほうれん草	干しいたけ ねぎ コーン キャベツ	地粉うどん じゃがいも 薄力粉 片栗粉	油 玉ねぎドレッシング	773	29.8
17水	牛乳	ごはん 沢煮碗 揚げ鶏のレモン風味 ほうれん草のナムル	豚肉 かまぼこ 鶏肉	牛乳	人参 糸みつば ほうれん草	ごぼう 大根 干しいたけ たけのこ レモン もやし	ごはん 片栗粉 三温糖	油 ナムルドレッシング	801	30.3

5月 給食だより

春のおいしいもの！旬の食材を味わおう！

春は、寒い冬が終わり草木や花が新芽を出す季節です。山菜などの苦味があるものや、「新じゃが」「春キャベツ」といった水分が多くみずみずしいものがあります。おいしくて栄養豊富な旬の味を楽しみましょう。

地元の恵みをいただきます！

玉ねぎ



本庄市児玉地域は、玉ねぎの生産が盛んです。4月から6月は、新たな玉ねぎがおいしい時期です。みずみずしく甘味がぎゅっと詰まっています。玉ねぎのみそ汁など今月の給食に沢山使します。

◎その他の地場産野菜
・きゅうり ・小松菜

かつお



春にえさを求めて北上するかつおは、昔から「初かつお」として重宝されてきました。かつおの旬は年2回ありますが、春に獲れるものは、脂肪分が少なくさっぱりした旨みがあります。「勝つ魚」として縁起がよいので、子供の日に健やかな成長を願って食べられています。



食物アレルギーの対応給食について

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、原料配合表などはホームページをご覧ください。

対応給食の例



バターロール 豆腐ハンバーグ メンチカツ

山菜



山菜は、野山に自然に生えている食用植物で、独特の風味と苦味が味わえます。給食の山菜うどんには、「わらび」や「山うど」にきのこやたけのこなどが入っています。



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	飲料	料理名	1群	2群	3群	4群	5群	6群	1群分 - [kcal]	蛋白質 [g]
18木	牛乳	バターロール 彩り団子のスープ オムレツ チキンピーンズ	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	バターロール	油	824	35.7
19金	牛乳	ごはん 切干大根のスープ ほきフライ(ソース) 生揚げの中華煮	ベーコン ほきフライ 豚肉 生揚げ	牛乳	人参 チンゲンサイ いんげん	切干大根 コーン 玉ねぎ もやし しょうが キャベツ 干しいたけ	ごはん 三温糖 片栗粉	油 ごま油	846	34.1
22月	牛乳	ごはん だまこもち汁 豆腐ハンバーグ おろしソース 花野菜サラダ	鶏肉 みそ 豆腐ハンバーグ	牛乳	人参 小松菜 フロccoli	ごぼう 大根 こんにゃく ねぎ しょうが 玉ねぎ カリフラワー	ごはん だまこもち 三温糖	香味塩ドレッシング	763	25.5
23火	牛乳	あさり塩ラーメン 春巻き 小松菜サラダ	なると あさり 春巻き	牛乳	人参 小松菜	しょうが にんにく もやし ねぎ キャベツ コーン	中華麺	油 中華ドレッシング	769	27.1
24水	牛乳	ごはん キャベツのみそ汁 子持ちししゃもフライ 肉じゃが コーヒー牛乳の素	生揚げ みそ 子持ちししゃも フライ 豚肉 さつま揚げ	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草 いんげん	キャベツ 玉ねぎ こんにゃく	ごはん じゃがいも 三温糖 シメジ	油	796	29.3
25木	牛乳	ツイストパン クラムチャウダー 鶏肉のトマトバジルソース きゅうりサラダ	ベーコン あさり 鶏肉	牛乳	人参 パセリ トマト ほうれん草	玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり	ツイストパン じゃがいも 三温糖	油 オリーブ油 イタリアドレッシング	877	34.9
26金	牛乳	ごはん 小松菜のみそ汁 さばの竜田揚げ 切干大根の炒め煮 カットオレンジ	豆腐 みそ さば殿粉付き 油揚げ	牛乳	人参 小松菜	しめじ 切干大根 オレンジ	ごはん 三温糖	油	791	27.3
29月	牛乳	ごはん 中華スープ コーンしゅうまい③ チンジャオロース	ベーコン コーンしゅうまい 豚肉	牛乳	人参 小松菜 ピーマン	ねぎ にんにく たけのこ	ごはん 春雨 三温糖 片栗粉	油 ごま油	771	28.5
30火	牛乳	山菜うどん チーズはんぺんフライ 枝豆ひじきサラダ	豚肉 油揚げ チーズはんぺん フライ	牛乳 ひじき	人参 枝豆	山菜ミックス水煮 しめじ まいたけ 大根 キャベツ こんにゃく	地粉うどん	油 玉ねぎドレッシング	782	31.7
31水	牛乳	ごはん チンゲン菜と豆腐のスープ 焼きウインナー② ガバオ風ライスの具	かまぼこ 豆腐 ウインナー 鶏肉	牛乳	人参 チンゲンサイ ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ	玉ねぎ コーン にんにく しょうが	ごはん 三温糖	油	830	35.3
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。									802	31.2
									給食回数20回	基準 27~ 830 41.5

早寝・早起き・朝ご飯 で規則正しい生活を!

新緑が鮮やかな季節です。新学期が始まり1ヶ月になりますね。新しい環境の中で疲れが溜まってくる時期です。毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりとりとることが基本です。特に、「朝ご飯」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を始めるためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えます。

朝食を食べるメリット



体温や脈拍の上昇

睡眠中は、起床時よりも体温が低く保たれ、脈拍も減少します。朝食で口の中にもものが入ってくことで消化器官が動き、その運動によって得られた熱が体温を上昇させます。



便秘の予防

胃の中に食べ物が入ってくると大腸が蠕動運動を起こし排便を促します。朝食をとることで排便のリズムが作られます。



エネルギー源の補給

睡眠中でもエネルギーは消費されています。15歳男性、体重60kgの人は8時間の睡眠で約480kcal消費しています。このため、朝食を摂り、午前中に使うエネルギーを補う必要があります。



良質な睡眠

必須アミノ酸の一つ「トリプトファン」は、感情を安定させる「セロトニン」というホルモンの材料です。作られたセロトニンの量に従って眠りを促すメラトニンという物質が作られます。朝ご飯をバランス良く食べ、トリプトファンを十分に摂取できると、良い睡眠につながります。

情報発信



献立やおすすめレシピ、調理風景、給食の写真などの情報を発信しています。ぜひご覧ください。



Twitter

おすすめ
給食レシピ



栄養相談日

日時 5月25日(木) 午後 1:30~4:00
場所 本庄上里学校給食センター
☎0495(24)2621