

8・9月(前半) 学校給食献立予定表

A
コース

東小・仁手小・中央小
西小・旭小・北泉小学校

日	曜日	献立名		食品の働き			摂取量	
				血や肉、骨などをつくるもの(あか)	エネルギーになるもの(きいろ)	体の調子をととのえるもの(みどり)	エネルギーkcal	たんぱく質g
8月30日	火	コッパン スライス	牛乳 ABCスープ フランクフルトの トマトソース グリーンサラダ	牛乳 フランクフルト ベーコン	コッパンスライス 三温糖 じゃがいも マカロニ 炒め油 たまねぎドレッシング	玉ねぎ(上里) にんにく トマト パセリ 人参 ほうれん草 ブロッコリー きゅうり(本庄)	588	21.5
8月31日	水	ごはん	かきたま汁 鯖のねぎみそ焼き 大豆の磯煮	牛乳 豆腐 卵 さば みそ ひじき 大豆	ごはん 片栗粉 三温糖 油	人参 玉ねぎ(上里) えのきたけ 糸みつば しょうが ねぎ しらたき 干しいたけ	666	29.6
9月1日	木	ごはん	夏野菜カレー いかリングフライ 海藻サラダ	牛乳 豚肉 いかリングフライ 海藻ミックス わかめ	ごはん 油 野菜いっぱいドレッシング	しょうが にんにく 玉ねぎ(上里) 人参 なす(本庄) トマト じゃ チャツネ りんご かぼちゃ こんにゃく キャベツ	681	21.4
2日	金	中華めん	ジャーチャー麺 春巻き 野菜の中華炒め 上里産なし1/6	牛乳 豚肉 みそ 春巻き ベーコン	中華麺 油 三温糖 片栗粉	しょうが にんにく じゃ 人参 玉ねぎ(上里) 干しいたけ キャベツ ピーマン なし(上里)	729	25.9
5日	月	ごはん	なすのみそ汁 豚肉の生姜焼き 水菜のサラダ	牛乳 油揚げ みそ 豚肉	ごはん 玉ねぎドレッシング	人参 玉ねぎ(上里) えのき なす(本庄) 大根 小松菜(上里) しょうが 水菜(上里) キャベツ	626	28.0
6日	火	パンパン	野菜コンソメスープ 鮭のマヨチーズ焼き ジャーマンポテト	牛乳 豚肉 さけ チーズ ベーコン	パンパン マヨネーズ 油 じゃがいも	玉ねぎ(上里) 人参 キャベツ ほうれん草 コーン	662	27.3
7日	水	茶飯 本庄東小 希望献立	ワンタンスープ 揚げギョーザ② 春雨サラダ	牛乳 豚肉 なた ギョーザ	ごはん 茶めしの素 コーヒー牛乳の素 油 ワラの皮 はるさめ 棒棒鶏ドレッシング	人参 もやし(本庄) ねぎ こまつな(上里) 大根 キャベツ きゅうり(本庄)	677	20.6
8日	木	ごはん	水菜のすまし汁 五目厚焼き玉子 なすのみそ炒め ふりかけ(のり)	牛乳 豆腐 わかめ 五目厚焼き玉子 豚肉 みそ ふりかけ	ごはん 油 三温糖	人参 水菜(上里) しょうが 玉ねぎ(上里) なす(上里) 赤ピーマン	676	24.3
9日	金	地粉うどん	肉うどん 大学芋② 秩父こんにゃくサラダ	牛乳 豚肉 なた	地粉うどん 油 片栗粉 さつまいも 三温糖 玉ねぎドレッシング	しょうが 人参 まいたけ ねぎ にら(上里) こんにゃく コーン キャベツ	677	21.6
12日	月	ごはん	チンゲン菜と豆腐のスープ 子持ちししゃもフライ ピビンバ	牛乳 糸かまぼこ 豆腐 子持ちししゃもフライ 豚肉	ごはん 油 ごま油 三温糖 ごま	人参 玉ねぎ(上里) しょうが チンゲンサイ じゃんにんにく ぜんまい もやし(本庄) ほうれん草 はくさいキムチ	655	25.8
13日	火	黒パン	クラムチャウダー 豚肉のマスタード焼き パスタサラダ	牛乳 ベーコン あさり 豚肉	黒パン 油 じゃがいも ごま油 バタードレッシング	玉ねぎ(上里) 人参 パセリ キャベツ コーン きゅうり(本庄)	713	29.9

8月 給食だより 9月

8月31日は野菜の日
野菜のよいところ



季節感が味わえる!

ビタミンや無機質、
食物繊維がいっぱい!



色や香り成分(ファクトケミカル)
も健康づくりに役立つ!

1日350gをとろう!
350gってどのくらい? 簡単食べやすい量に



生で刻んで両手3杯く
らいの量です。そのう
ち緑黄色野菜を全体の
1/3、120gくらいを
目安に。

1日350gとすると1食で
約120g。生野菜で両手
1杯。加熱した野菜で片手
1杯。朝食からしっかりと
らないと不足します。

➡ 9月(後半)献立は裏面へ

8・9月(後半) 学校給食献立予定表

A
コース

東小・仁手小・中央小
西小・旭小・北泉小学校

日	曜日	献立名		食品の働き			摂取量	
				血や肉、骨などをつくるもの (あか)	エネルギーになるもの (きいろ)	体の調子をととのえるもの (みどり)	エネルギー kcal	たんぱく質 g
14	水	ごはん 十五夜献立	牛乳 お月見汁 さんまのかば焼き さといものそぼろ煮	牛乳 鶏肉 なた さんま 鶏肉	ごはん 団子 油 三温糖 さといも	人参 しめじ ねぎ 小松菜(上里) しょうが 玉ねぎ(上里) グリーンピース	779	27.9
15	木	わかめごはん 神保原小 希望献立	飲む ヨーグルト 豆腐の味噌汁 鶏肉の唐揚げ ごぼうサラダ 巨峰②	飲むヨーグルト 油揚げ 豆腐 みそ 鶏肉 わかめ	ごはん 片栗粉 油 ごまドレッシング	えのき ねぎ しょうが ごぼう 人参 きゅうり(本庄) 巨峰	706	23.6
16	金	中華めん	牛乳 ごまみそラーメン 五目パオス② ほうれん草のナムル	牛乳 豚肉 みそ 五目パオス	中華麺 ごま油 ごま ナムルドレッシング	しょうが にんにく 人参 もやし(本庄) コーン ねぎ にら(上里) ほうれん草	642	27.5
20	火	子どもパン スライス	牛乳 コーンスープ ハンバーグデミソース 枝豆サラダ	牛乳 ベーコン ハンバーグ	子どもパンスライス じゃがいも オリーブ油 三温糖 野菜いっぱいドレッシング	玉ねぎ(上里) 人参 コーン パセリ 枝豆 こんにゃく キャベツ セロリ	730	28.2
21	水	ごはん	牛乳 わかめスープ えびしゅうまい② 家常豆腐 フルーツミックスゼリー	牛乳 わかめ えびしゅうまい 豚肉 生揚げ	ごはん 油 三温糖 片栗粉 ごま油 フルーツミックスゼリー	にんにく しょうが 人参 もやし(本庄) ねぎ キャベツ にら(上里) 水菜(上里)	665	23.5
23	金	地粉うどん	牛乳 五目うどん ちくわの石垣揚げ 上州きんぴら	牛乳 豚肉 なた 油揚げ ちくわ ひじき	地粉うどん 薄力粉 片栗粉 油 三温糖 ごま ごま油	人参 干しいたけ ねぎ ほうれん草 ごぼう こんにゃく いんげん	638	26.0
27	火	ツイストパン	牛乳 イタリアンスープ チキンチーズ焼き パプリカサラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉 チーズ	ツイストパン 三温糖 オリーブ油 パン粉 玉ねぎドレッシング	玉ねぎ(上里) 人参 トマト パセリ にんにく キャベツ ブロッコリー 赤パプリカ 黄パプリカ	584	27.2
28	水	ごはん	牛乳 ハヤシライス 枝豆フリッター② 冷凍みかん	牛乳 豚肉	ごはん 油 じゃがいも 三温糖	玉ねぎ(上里) 人参 みかん グリーンピース 枝豆フリッター	764	21.3
29	木	ごはん	牛乳 中華スープ にらまんじゅう マーボー豆腐	牛乳 ベーコン にらまんじゅう 豚肉 みそ 豆腐	ごはん 油 三温糖 片栗粉 ごま油	人参 コーン ねぎ チンゲンサイ しょうが にんにく たけのこ しいたけ	591	20.1
30	金	中華めん	牛乳 タンメン ウインナードッグ 水菜ともやしのサラダ	牛乳 豚肉 わかめ ウインナー	中華麺 ごま油 油 ホットケーキミックス 棒棒鶏ドレッシング	にんにく しょうが 人参 もやし(本庄) ねぎ キャベツ にら(上里) 水菜(上里)	613	23.7
材料入荷による多少の変更はご了承ください 給食回数 21回						平均摂取量	670	26.0
						摂取基準値	640	24.0

からだ なか とけい
体の中の時計のおはなし

私たちの体の中には、寝たり起きたりと1日のリズムを生み出す「体内時計」というしくみがあります。しかし、この時計、光や音のない場所で生活していると、毎日1時間ずつ遅れてしまうことが知られています。

とくに夜更かしなど不規則な生活を続けていると時計が狂ってしまうだけでなく、健康にも悪影響を及ぼします。

夏休み中に体内時計が狂ってしまった人はいませんか。右の点に気をつけ、早く体内時計を元に戻しましょう。

【体内時計を整えるために...】

- 1 朝起きたら、日光を浴びよう!
- 2 休日でも起きる時間をなるべく平日と同じにしよう
- 3 朝ごはんを決まった時間に食べよう
- 4 日中はしっかり活動しよう
- 5 寝る2時間前までに食事は済ませよう
- 6 就寝前のテレビ、ゲーム、スマホはやめよう



栄養相談日

- 1 日時 9月27日(火)
午後1:30~4:00まで
- 2 場所 本庄上里学校給食センター
TEL 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