

# 7月学校給食献立予定表

**A**  
コース

本庄上里学校給食センター  
東小・仁手小・西小  
旭小・中央小・北泉小学校

日・曜日	飲み物	料理名	体をつくる	エネルギーになる	体の調子を整える	1人分 [kcal]	蛋白質 [g]	
3月	飲むヨーグルト	ごはん 本庄なすのみそ汁 鶏肉の唐揚げ 五目煮豆	飲むヨーグルト 生揚げ みそ 鶏肉 大豆	ごはん 片栗粉 油 三温糖	人参 玉ねぎ なす 小松菜 しょうが ごぼう こんにゃく	689	26.2	
4火	牛乳	子どもパンスライス クラムチャウダー 野菜コロッケ(ソース) コールスローサラダ	牛乳 ベーコン あさり	子供パンスライス 野菜コロッケ フレンチドレッシング	玉ねぎ 人参 パセリ コーン キャベツ	646	23.5	
5水	牛乳	ごはん 七夕汁 <b>七夕献立</b> 星のハンバーグ和風ソース 小松菜炒め セレクトゼリー	牛乳 かまぼこ わかめ ベーコン 星のハンバーグ	ごはん 三温糖 セレクトゼリー (国産ぶどうゼリー または国産ももゼリー)	人参 えのき オクラ しょうが 玉ねぎ 大根 コーン キャベツ 小松菜	ぶどうゼリー 644 640 ももゼリー	23.2	
6木	牛乳	ごはん 夏野菜カレー ほうれん草オムレツ 冷凍みかん	牛乳 豚肉 ほうれん草オムレツ	ごはん 油	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 なす トマト チャツネ りんご かぼちゃ 冷凍みかん	701	23.2	
7金	牛乳	肉うどん たこあげ 秩父こんにゃくサラダ コーヒー牛乳の素	牛乳 豚肉 なんと	地粉うどん 油 たこあげ 野菜いっぱいドレッシング コーヒー牛乳の素	しょうが 人参 干しいたけ まいたけ にら キャベツ コーン ほうれん草入りこんにゃく 人参入りこんにゃく	639	25.4	
10月	牛乳	ごはん かき玉汁 さばの塩焼き 本庄なすのみそ炒め	牛乳 さば 豚肉 みそ	ごはん 片栗粉 油 三温糖	人参 玉ねぎ 小松菜 しょうが なす ピーマン	666	30.9	
11火	牛乳	ナン 野菜コンソメスープ ローストチキン キーマカレー	牛乳 鶏肉 豚肉 鶏レバー	ナン 油	玉ねぎ コーン 人参 キャベツ にんにく セロリー しょうが グリーンピース	638	30.6	
12水	牛乳	菜飯 上里モロヘイヤのスープ 白身魚のチリソース 本庄きゅうりと春雨のサラダ	牛乳 ベーコン たら	ごはん 油 三温糖 片栗粉 春雨 棒棒鶏ドレッシング	広島菜 水菜 大根菜 人参 玉ねぎ にんにく モロヘイヤ しょうが 干しいたけ キャベツ きゅうり	641	24.6	
13木	牛乳	ごはん 小松菜のみそ汁 ハムカツ(ソース) 切干大根のカレー炒め	牛乳 みそ ハム 油揚げ あさり	ごはん 里芋 薄力粉 パン粉 油 三温糖	人参 えのき 小松菜 切干大根	657	23.8	
14金	牛乳	ちゃんぽん麺 ポークしゅうまい② 枝豆サラダ	牛乳 豚肉 なんと さつま揚げ あさり いか えび ポークしゅうまい	中華麺 油 玉ねぎドレッシング	人参 もやし コーン キャベツ 枝豆	639	28.5	
18火	牛乳	コッペパンスライス わかめスープ あじフリッター② 焼きそば	牛乳 豆腐 わかめ あじフリッター 豚肉 あおのり	コッペパンスライス 油 中華麺	人参 コーン ねぎ 玉ねぎ キャベツ もやし	648	25.8	
19水	牛乳	トマトハヤシライス えびカツ 花野菜サラダ はちみつレモンゼリー	牛乳 豚肉 えびカツ	ごはん 油 じゃがいも イタリアンドレッシング はちみつレモンゼリー	玉ねぎ 人参 トマト ブロッコリー カリフラワー	801	24.4	
材料入荷による多少の変更はご了承ください						給食回数 12回	平均摂取量	667 25.8
※太字は 本庄または上里産の野菜です							摂取基準	640 24.0

# 7月 給食だより



上里東小1年生  
食育授業の様子「給食を知ろう」



## 食育探検隊



旭小5・6年生 田植え  
「地域の先生に教わりながらがんばりました。」

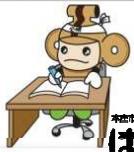


給食センター 調理の様子  
「おいしくな〜れ！」  
愛情をたっぷり込めて  
作っています。



上里東マスコットキャラクター  
こびぎっちゃん

### 1学期の給食・食育の様子を紹介します！



給食マスコット  
はにぼん



上里中1年生 食育授業の様子  
「朝ごはんをしっかり食べよう」



西小6年生 今日も完食！



上里東小3年生 「生産者さんと一緒にさつまいもの苗を植えました。収穫が楽し



南小1年生 給食の様子



上里北中1年生 家庭科の様子

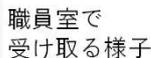
アレルギー給食(乳・卵対応)は、専用調理室で調理され、児童・生徒へ届けられます。



代替の山型食パン



代替のおかず



職員室で受け取る様子



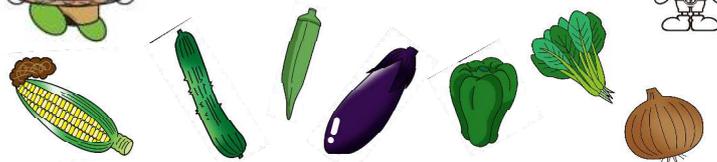
アレルギー調理担当から  
配送運転手へ(確認の様子)



代替の山型食パン



### 7月の地場産野菜



#### 夏野菜をたっぷり食べよう！！

夏の太陽を浴びて育った夏野菜からはビタミンや無機質(ミネラル)がとれます。水分がたっぷり含まれているので「食べる水分補給」になります。旬の地場産野菜をおいしくいただきましょう。

みそ汁や炒め物、カレーなどたくさんの献立に入っています。

### セレクトデザート(ゼリー)について

多様な給食の一環として、セレクトデザートを実施します。6月中に、2種類のゼリーから好きな方を選んで(セレクトして)もらいました。5日(Aコース)、6日(Bコースと西中)、7日(中学コース)の給食で登場します。

国産果汁80%で作られた夏にぴったりのゼリーです。どちらもおいしいですよ。

国産ぶどうゼリー



エネルギー  
35kcal  
たんぱく質  
0.1g

国産ももゼリー



エネルギー  
31kcal  
たんぱく質  
0.1g

### 栄養相談日

- 日時 8月 24日(木)  
午後1:30~4:00まで
- 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

