

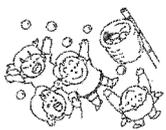
8,9月 学校給食献立予定表 **A**
コース東小・仁手小・中央小
西小・旭小・北泉小学校

日・曜日	飲料	料理名	血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群	1人分 [kcal]	蛋白質 [g]
8/29 火	牛乳	コッパンスライス コンソメスープ フランクフルトトマトソース ごぼうサラダ	牛乳 ベーコン フランクフルト	コッパンスライス オリーブ油 三温糖 ごまドレッシング	玉ねぎ 人参 キャベツ ほうれん草 にんにく トマト パセリ ごぼう きゅうり	600	21.1
8/30 水	牛乳	麦ごはん 夏野菜カレー いかリングフライ コーンサラダ	牛乳 豚肉 いかリングフライ	麦ごはん 油 フレンチドレッシング	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 りんご なす コーン かぼちゃ キャベツ	692	22.4
8/31 木	牛乳	ごはん(のりふりかけ) 水菜のみそ汁 五目厚焼き玉子 筑前煮	牛乳 油揚げ みそ 五目厚焼き玉子 鶏肉 のりふりかけ	ごはん 油 三温糖 さといも こんにゃく	人参 大根 えのき 水菜 ごぼう たけのこ 干しいたけ いんげん	645	25.5
9/1 金	牛乳	もやしラーメン 春巻き 野菜炒め 上里なし	牛乳 豚肉 春巻き ベーコン	中華麺 油	しょうが にんにく なら 人参 もやし 玉ねぎ メンマ コーン なし キャベツ ピーマン	674	24.6
4 月	牛乳 (コーヒ ー)	★南小希望献立★ わかめごはん 小松菜のみそ汁 鶏肉のから揚げ フロッコリーサラダ	わかめ 牛乳 みそ 鶏肉	ごはん 片栗粉 油 野菜いっぱいドレッシング コーヒー牛乳の素	人参 大根 えのき 小松菜 しょうが フロッコリー	698	25.4
5 火	牛乳	子どもパンスライス コーンスープ ハンバーグデミソース ポテトのさっぱりサラダ	牛乳 ベーコン チーズ ハンバーグ	子供パンスライス オリーブ油 三温糖 じゃがいも フレンチドレッシング	玉ねぎ 人参 コーン パセリ セロリー キャベツ 黄パプリカ 赤パプリカ きゅうり	679	25.3
6 水	牛乳	ごはん 春雨スープ 揚げえびしゅうまい② ピピンバごはんの具	牛乳 糸かまぼこ えびしゅうまい 豚肉 豆腐	ごはん はるさめ 油 ごま油 三温糖 ごま	人参 玉ねぎ コーン チンゲンサイ しょうが にんにく ぜんまい はくさいキムチ もやし ほうれん草	699	24.9
7 木	ブ レ ィ ン シ ョ ウ ア ン	★上北中希望献立★ 茶飯 豆腐のみそ汁 鯖のみそ焼き 秩父こんにゃくサラダ シークワサーゼリー	豆腐 みそ さば ジョア	茶飯 三温糖 こんにゃく 玉ねぎドレッシング シークワサーゼリー	キャベツ えのき 玉ねぎ しょうが コーン 人参	638	25.1
8 金	牛乳	五目うどん ちくわの磯辺揚げ 上州きんぴら	牛乳 豚肉 なると 油揚げ ちくわ あおのり	地粉うどん 薄力粉 片栗粉 油 三温糖 ごま ごま油 こんにゃく	人参 干しいたけ 玉ねぎ いんげん ごぼう ほうれん草	632	26.0
11 月	牛乳	ごはん 中華スープ ならまんじゅう 麻婆豆腐	牛乳 ベーコン ならまんじゅう 豚肉 みそ 豆腐	ごはん 油 三温糖 片栗粉 ごま油	人参 コーン 玉ねぎ チンゲンサイ しょうが にんにく たけのこ 干しいたけ なら	596	20.1
12 火	牛乳	黒パン クラムチャウダー 鶏肉のマスタード焼き パスタサラダ	牛乳 ベーコン あさり 鶏肉	黒パン 油 じゃがいも ごま油 イタリアンドレッシング	玉ねぎ 人参 パセリ キャベツ コーン きゅうり	755	29.4
13 水	ヨ ー グ ル ト 飲 む	ごはん けんちん汁 子持ちししゃもフライ 彩り豚丼の具	飲むヨーグルト 豆腐 油揚げ 豚肉 子持ちししゃもフライ	ごはん 油 さといも 三温糖 こんにゃく しらたき	人参 大根 干しいたけ しょうが 玉ねぎ ごぼう グリーンピース	655	25.5
14 木	牛乳	ごはん なすのみそ汁 白身魚のカレーしょうゆ焼き 肉じゃが	牛乳 油揚げ みそ 豚肉 シイラ	ごはん 油 じゃがいも 三温糖 こんにゃく	人参 玉ねぎ えのき なす 小松菜 いんげん	648	30.8
15 金	牛乳	広東麺 五目バオズ② 春雨サラダ	牛乳 豚肉	中華麺 ごま油 片栗粉 緑豆はるさめ 中華ドレッシング	しょうが 人参 もやし たけのこ チンゲンサイ キャベツ きゅうり	652	28.5

日・曜日	飲料	料理名	血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群	1食分 [kcal]	蛋白質 [g]
19 火	牛乳	ツイストパン むぎのミネストローネ チキンチーズ焼き 小松菜サラダ	牛乳 ベーコン 大豆 鶏肉 チーズ わかめ 金時豆	ツイストパン 三温糖 大麦 オリーブ油 パン粉 イタリアンドレッシング	にんにく 玉ねぎ 人参 セロリー トマト 枝豆 コーン キャベツ 小松菜	593	27.8
20 水	牛乳	ハヤシライス 枝豆フリッター② フルーツカクテル	牛乳 豚肉	ごはん 油 じゃがいも 三温糖 カクテルゼリー	玉ねぎ 人参 グリーンピース 枝豆フリッター 白桃 黄桃 パイン みかん	804	21.9
21 木	牛乳	ごはん かきたま汁 あじの塩焼き なすのみそ炒め	牛乳 豆腐 あじ 豚肉 みそ	ごはん 片栗粉 油 三温糖	人参 玉ねぎ えのき しょうが なす ピーマン	656	31.5
22 金	牛乳	肉うどん 大学芋② 海藻サラダ	牛乳 豚肉 なた 海藻 わかめ	地粉うどん 黒ごま さつまいも 三温糖 片栗粉 こんにやく 油 野菜いっぱいドレッシング	しょうが 人参 まいたけ 玉ねぎ ほうれん草 コーン キャベツ	681	22.4
25 月	牛乳	ごはん 里芋とえのきのみそ汁 ハムカツ(ソース) 切干大根のサラダ	牛乳 みそ ハム	ごはん さといも 薄力粉 パン粉 油 玉ねぎドレッシング	人参 えのき 小松菜 切干大根 キャベツ	659	23.7
26 火	牛乳	食パン(イチゴジャム) オニオンスープ 鮭のノンエッグマヨネーズ焼き ジャーマンポテト	牛乳 さけ ベーコン	食パン 油 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも イチゴジャム	玉ねぎ コーン ほうれん草	639	24.1
27 水	牛乳	ごはん 豆腐とあさりのみそ汁 豚肉のしょうが焼き 水菜のお浸し	牛乳 豆腐 あさり みそ 豚肉	ごはん	人参 玉ねぎ しょうが 小松菜 もやし 水菜	635	28.2
28 木	牛乳	ごはん わかめスープ 揚げぎょうざ② 家常豆腐	牛乳 わかめ ぎょうざ 豚肉 生揚げ	ごはん 油 三温糖 片栗粉 ごま油	人参 玉ねぎ にんにく チンゲンサイ しょうが 干しいたけ たけのこ ピーマン	662	22.8
29 金	牛乳	ごまみそラーメン ウインナードッグ 枝豆ひじきサラダ	牛乳 豚肉 みそ ウインナー ひじき	中華麺 ごま油 ごま 油 こんにやく ホットケーキミックス 玉ねぎドレッシング	しょうが にんにく もやし コーン にら 枝豆 キャベツ 人参 玉ねぎ	732	29.5
材料入荷による多少の変更はご了承ください						平均 666	平均 25.5
給食回数 23 回						基準 640	基準 24.0

※太字は 本庄または上里産 の野菜です

8,9月給食だよ!



運動会に向けたからだづくり

夏休みが終わるとすぐに運動会の練習が始まります。当日、最大限の力を発揮できるように、次の3つのことを続けましょう!

①よく食べる!

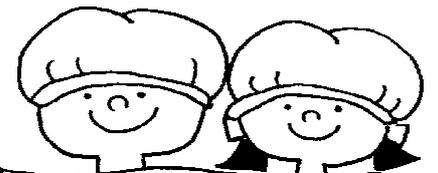
人間のからだは食べたものを材料にして作られています。また、生きていくためのエネルギーと運動するためのエネルギーをとらなければなりません。そのため、「何を(質)、どれくらい(量)」食べるかが重要です。いろいろな食品を取り入れ、1日3食しっかり食べましょう。暑い日がまだまだ続くので水分補給も忘れずに。

②よく動く!

からだをよく動かして、筋力と持久力を向上させましょう。運動前の準備運動や運動後のストレッチも忘れず行って、からだをケアしましょう。

③よく寝る!

毎日8~9時間は寝るようにして、疲れを取りましょう。睡眠不足は風邪やケガの原因になります。



【栄養相談日】

日時 9月27日(水)
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