

平成30年度

本庄上里学校給食センター

8,9月 学校給食献立予定表 **A**
コース東小・仁手小・中央小・南小
藤田小・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]
8/28 火	牛乳	子どもパン ポトフ ハンバーグイタリアンソース 花野菜サラダ	牛乳 豚肉 ハンバーグ	子どもパン ジャがいも 油 三温糖 フレンチドレッシング	人参 玉ねぎ キャベツ にんにく カリフラワー ブロッコリー トマト	642	28.4
8/29 水	牛乳	ごはん 生揚げのみそ汁 揚げ鶏のレモン風味 青菜とじゃこの炒め物	牛乳 あさり 生揚げ みそ 鶏肉 ちりめんじゃこ	ごはん 片栗粉 油 三温糖 ごま油	人参 大根 ほうれん草 レモン コーン キャベツ 小松菜	714	28.5
8/30 木	牛乳	麦ごはん 夏野菜カレー オムレツ 切干大根のサラダ	牛乳 豚肉 オムレツ	麦ごはん 油 ごまドレッシング	しょうが にんにく 人参 なす トマト りんご 玉ねぎ 切干大根 キャベツ かぼちゃ	706	22.0
8/31 金	牛乳	鶏南蛮うどん【新メニュー】 カミカミかき揚げ 枝豆ひじきサラダ	牛乳 鶏肉 ひじき いか	地粉うどん 油 天ぷら粉 かんきつドレッシング	玉ねぎ 人参 ほうれん草 ねぎ 枝豆 キャベツ 玉ねぎ ごぼう パセリ	702	26.1
3月	牛乳	ごはん 春雨スープ えびしゅうまい② ピビンバごはんの具	牛乳 豆腐 豚肉	ごはん はるさめ ごま油 三温糖 ごま	人参 玉ねぎ にら しょうが にんにく ぜんまい キムチ もやし ほうれん草 チンゲンサイ	644	23.0
4月	牛乳	食パン（いちごジャム） グリーンサラダ【新メニュー】 あじのバジル焼き ごぼうサラダ	牛乳 鶏肉 あじ	食パン 油 野菜ドレッシング いちごジャム	玉ねぎ 人参 枝豆 ごぼう きゅうり	690	32.7
5月	牛乳	ごはん 本庄なすのみそ汁 鶏のたれかつ 海藻サラダ 上里梨	牛乳 生揚げ みそ 鶏肉 海藻ミックス わかめ	ごはん 薄力粉 パン粉 油 三温糖 サラダこんにゃく 棒々鶏ドレッシング	人参 玉ねぎ なす 小松菜 キャベツ 梨	727	29.3
6月	牛乳	ごはん かきたま汁 鯖の塩焼き 五目煮豆	牛乳 豆腐 卵 さば 鶏肉 大豆	ごはん 片栗粉 油 こんにゃく 三温糖	人参 玉ねぎ えのき 糸みつば ごぼう	678	31.7
7月	牛乳	あさり塩ラーメン 白ごまつね② 水菜と大根のサラダ	牛乳 なると あさり 白ごまつね	中華麺 油 玉ねぎドレッシング	しょうが にんにく 人参 もやし ねぎ 水菜 大根	605	24.1
10月	牛乳	ごはん さといものごまみそ汁 白身魚の南蛮漬け 野菜炒め	牛乳 油揚げ わかめ みそ たら	ごはん さといも ごま 油 三温糖	人参 ねぎ しめじ しょうが ほうれん草 キャベツ コーン	634	26.8
11月	牛乳	黒パン イタリアンスープ パンプキングラタン カリフラワーのサラダ	牛乳 ベーコン パンプキングラタン	黒パン ごまドレッシング	玉ねぎ 人参 コーン 枝豆 トマト 小松菜 パセリ カリフラワー	570	19.7
12月	牛乳	ごはん わかめスープ えびかつ（ソース） 八宝菜	牛乳 わかめ えびかつ 豚肉 いか うずら卵	ごはん 油 片栗粉	人参 もやし ねぎ 玉ねぎ 干しいたけ たけのこ キャベツ しょうが	641	27.1
13月	牛乳	ごはん キムチ入り豚汁【新メニュー】 あじの一夜干し おひたし	牛乳 豚肉 みそ あじ一夜干し	ごはん 油 ジャがいも	人参 ごぼう 大根 ねぎ キムチ ほうれん草 キャベツ	596	26.6
14月	牛乳	なすのつけ汁うどん ちくわの磯辺揚げ 上州きんぴら	牛乳 豚肉 油揚げ ちくわ あおのり	地粉うどん 油 薄力粉 片栗粉 こんにゃく ごま 三温糖 ごま油	なす 人参 まいたけ ほうれん草 ごぼう いんげん ねぎ	627	24.4

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1日 [kcal]	蛋白質 [g]
18 火	牛乳	ソフトフランスパン (チョコクリーム) サーモンシチュー【新メニュー】 トマトオムレツ グリーンサラダ	牛乳 さけ トマトオムレツ	ソフトフランスパン 油 じゃがいも イタリアンドレッシング チョコクリーム	玉ねぎ 人参 エリンギ キャベツ ブロッコリー きゅうり	606	23.8
19 水	牛乳	ごはん お月見汁 いわしのさんが焼き② さといものそばろ煮	牛乳 いわしのさんが焼き 鶏肉	ごはん 白玉団子 油 さといも 三温糖	人参 しめじ ねぎ 玉ねぎ グリンピース 小松菜	693	25.1
20 木	牛乳	ごはん ワンタンスープ 春巻 麻婆なす	牛乳 豚肉 春巻 みそ 生揚げ	ごはん 油 わんたん 三温糖 片栗粉 ごま油	人参 もやし 玉ねぎ しょうが にんにく ねぎ たけのこ 干しいたけ にら なす 小松菜	737	24.3
21 金	牛乳	広東麺 チーズはんぺんフライ ほうれん草サラダ	牛乳 豚肉 チーズはんぺんフライ	中華麺 ごま油 片栗粉 油 ナムルドレスシグ	しょうが 人参 もやし たけのこ チンゲンサイ ほうれん草 キャベツ	634	26.1
25 火	牛乳	コッペパン コンソメスープ ウインナーのトマトソース② 野菜のパペロンチーノ	牛乳 ウインナー ベーコン	コッペパン オリーブ油 三温糖 スパゲッティ 油	玉ねぎ 人参 キャベツ にんにく トマト パセリ 小松菜 エリンギ	617	24.6
26 水	牛乳	わかめごはん もずくスープ 鶏肉の唐揚げ きゅうりサラダ	わかめごはん 牛乳 もずく 鶏肉	ごはん 片栗粉 油 サラダこんにゃく 香味塩ドレスシグ	人参 たけのこ 小松菜 しょうが ブロッコリー きゅうり 干しいたけ	636	22.6
27 木	牛乳	ごはん わかめのみそ汁 白身魚の加-醤油焼き ひじきの彩り炒め アセロラゼリー	牛乳 豆腐 わかめ みそ 白身魚の加-醤油焼き ひじき 大豆 さつま揚げ	ごはん 三温糖 アセロラゼリー	えのき 人参 枝豆 ねぎ	619	28.2
28 金	牛乳	田舎みそうどん コーンすり身焼き 水菜ともやしのおひたし	牛乳 鶏肉 油揚げ みそ コーンのすりみ焼き	地粉うどん ごま	人参 ごぼう 大根 水菜 まいたけ ほうれん草 もやし	588	26.6
材料入荷による多少の変更はご了承ください						平均 650	平均 26.0
給食回数 22 回						基準 640	基準 24.0

8.9月給食だよ!



★夏の疲れをとるポイント★

2学期が始まりましたが、まだまだ蒸し暑い日が続きます。休み明けは、心身ともに不調を感じる人が多くなります。これは、生活リズムの乱れや夏の疲れが主な原因として考えられます改善するには食事と睡眠がカギとなります。

- ①早寝早起きをして生活リズムを整える
- ②決まった時間に食事を摂る
- ③ビタミンB1やクエン酸をとって疲労回復を促す



※太字は 本庄または上里産 の野菜です

きせつ くだもの
☆季節の果物☆
～上里梨 9/5～
だいいじ そだ じもと あじ かみさと しんせん
大事に育てられた地元の味、上里の新鮮な梨です！シャリシャリとした食感と上品な甘さを味わって食べてください。

9/1 防災の日 備蓄食の見直しを!

大規模災害発生等の緊急時に備え、食料品を備蓄しているご家庭も多いと思います。賞味期限切れや足りない物がないか、一年に一度は確認し、交換・補充しましょう。

最低限、備えておきたい物

水 (1人1日3ℓ程度)
米 (多めに買い置きしておくと安心)
缶詰 (そのまま食べられるものが便利)
カセットコンロ・ガスボンベ

【栄養相談日】
日時 9月26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。