

8,9月 学校給食献立予定表 **B** コース

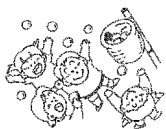
南小・藤田小・賀美小・七本木小
長幡小・神保原小・上里東小学校

日・曜日	飲料	料理名	血や肉をつくるもの 赤群	かや体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群	I材* - [kcal]	蛋白質 [g]
8/29 火	牛乳	ごはん 野菜椀 コロッケ(ソース) 大豆の磯煮	牛乳 油揚げ みそ ひじき 大豆	ごはん 野菜コロッケ 油 三温糖 こんにゃく しらたき	人参 大根 ごぼう 玉ねぎ 干しいたけ	673	21.4
8/30 水	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 ごほうサラダ	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 ごほう きゅうり	600	21.1
8/31 木	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
9/1 金	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
4月	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 にら 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
5月 火	牛乳(のり素)	★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 ブロッコリーサラダ	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 ブロッコリー	698	25.4
6月 水	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
7月 木	牛乳	ごはん 春雨スープ 揚げえびしゅうまい② ビビンバごはんの具	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
8月 金	フシヨアン	★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 シークワーサーゼリー	豆腐 みそ さば ショア	茶飯 三温糖 こんにゃく 玉ねぎドレッシング シークワーサーゼリー	キャベツ えのき 玉ねぎ しょうが コーン 人参	638	25.1
11月 月	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 なんと 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
12月 火	牛乳	ごはん 中華スープ にらまんじゅう 麻婆豆腐	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 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 にら	596	20.1
13月 水	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
14月 木	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	人参 大根 干しいたけ グリーンピース ごぼう 玉ねぎ しょうが	655	25.5
15月 金	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 こんにゃく じゃがいも 三温糖	人参 玉ねぎ えのき なす 小松菜 いんげん	648	30.8

日・曜日	飲料	料理名	血や肉をつくるもの 赤群	かや体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群	1人分 [kcal]	蛋白質 [g]	
19 火	牛乳	ごはん チンゲン菜のスープ きびなご胡麻フライ② 中華丼の具	牛乳 糸かまぼこ きびなご胡麻フライ 豚肉 イカ えび	ごはん 油 片栗粉	人参 玉ねぎ コーン チンゲンサイ しょうが 干しいたけ たけのこ キャベツ	564	23.0	
20 水	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	
21 木	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	
22 金	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	
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	ごはん すまし汁 いかナゲット② ソイ丼の具	牛乳 糸かまぼこ いかナゲット ベーコン 豚ひき肉 レバー 大豆 わかめ	ごはん 油 三温糖	人参 えのき なら	696	29.1	
27 水	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	
28 木	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	633	27.9	
29 金	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	
材料入荷による多少の変更はご了承ください						給食回数 23 回	平均 660	平均 25.2
							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

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。

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!

【 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