

# 7月学校給食献立予定表

B  
コース

(旭小・本庄西小・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食分 [kcal]	蛋白質 [g]
2月	牛乳	ごまみそラーメン 春巻 切干大根のサラダ	牛乳 豚ひき肉 みそ 春巻	中華麺 ごま油 ごま油 棒棒鶏ドレッシング	しょうが にんにく 人参 もやし コーン 玉ねぎ にら 切干大根 キャベツ	688	25.7
3火	牛乳	茶めし 野菜碗 厚焼き玉子 ひじきごはんの具 パインゼリー	牛乳 生揚げ みそ 厚焼き玉子 鶏肉 油揚げ ひじき	茶めし こんにゃく 油 三温糖 パインゼリー	人参 大根 ごぼう ねぎ	646	20.2
4水	牛乳	子どもパン モロヘイヤスープ ハムカツ グリーンサラダ	牛乳 ベーコン ハム	子供パン 薄力粉 パン粉 油 イタリアドレッシング	人参 玉ねぎ 干しいたけ モロヘイヤ キャベツ ブロッコリー きゅうり	600	22.8
5木	牛乳	ごはん ポークストロガノフ 地場産とうもろこし 小松菜サラダ	牛乳 豚肉 わかめ	ごはん 油 三温糖 香味塩ドレッシング	玉ねぎ 人参 にんにく マッシュルーム トマト グリルピーズ とうもろこし キャベツ 小松菜	625	24.7
6金	牛乳	わかめごはん <b>七夕献立</b> 七夕スープ 星のハンバーグ和風ソース コーンポテト	わかめ 牛乳 かまぼこ 星のハンバーグ	ごはん 三温糖 じゃがいも	人参 えのき 物 小松菜 しょうが 玉ねぎ 大根 ｺｰﾝ パセリ	789	24.9
9月	牛乳	肉うどん かぼちゃの天ぷら 枝豆サラダ	牛乳 豚肉 なると	地粉うどん 油 薄力粉 片栗粉 こんにゃく 和風ドレッシング	しょうが 人参 にら まいたけ ねぎ かぼちゃ 枝豆 キャベツ きゅうり	606	23.0
10火	牛乳	ごはん 夏野菜カレー あじフリッター①② 冷凍みかん	牛乳 豚肉 あじフリッター	ごはん 油	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 なす トマト りんご かぼちゃ みかん	690	27.1



## 7月給食たより

Part 1



じばさん とうじょう  
7/5(木) **地場産とうもろこし** 登場!

今年も上里町で収穫されたとうもろこしが給食に登場します。  
米や麦と同じイネ科の植物で、「世界三大穀物」のひとつに数えられるとうもろこし。世界中でたくさんの品種が栽培されておりそれぞれの特徴を生かして加工されます。日本で栽培されているものは、野菜として食べるスイートコーンという品種がほとんどで、北海道が全国一の産地ですが、深谷市の岡部地区で獲れる「未来」もおいしいと全国で有名です。

おなかの調子を整える食物繊維や夏バテ予防に効果のあるビタミンB群を多く含んでいます。

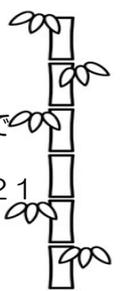


今年度は、給食で食べるとうもろこしの皮むきを本庄市、上里町内の小・中学校で希望してくれた学校、クラスにお願いします。協力してくれる皆さん、よろしくお願います!



### 栄養相談日

日時 8月 23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



はにぼん

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食分 - [kcal]	蛋白質 [g]	
11 水	牛乳	ツイストパン 野菜コンソメスープ ほうれん草チーズオムレツ ペンネアラビアータ	牛乳 豚肉 ほうれん草チーズ オムレツ ベーコン	ツイストパン じゃがいも マカロニ オリーブ油	玉ねぎ 人参 キャベツ ほうれん草 にんにく トマト グリルピーズ	563	27.1	
12 木	牛乳	ごはん わかめのみそ汁 鶏肉のカレー唐揚げ 水菜のお浸し	牛乳 油揚げ 豆腐 わかめ みそ 鶏肉	ごはん 片栗粉 油	えのき 人参 しょうが 小松菜 もやし 水菜	664	21.0	
13 金	飲むヨーグルト	ごはん すまし汁 あじのレモン風味焼き なすのみそ炒め	飲むヨーグルト かまぼこ わかめ さけ 豚肉 みそ	ごはん 油 三温糖	人参 えのき みつば レモン しょうが 玉ねぎ なす ピーマン	664	20.7	
17 火	牛乳	ごはん 春雨スープ えびしゅうまい② 生揚げの中華煮	牛乳 ベーコン えびしゅうまい 豚肉 生揚げ うすら卵	ごはん はるさめ 油 三温糖 片栗粉 ごま油	人参 玉ねぎ コーン にら しょうが 干しいたけ キャベツ	678	23.8	
18 水	牛乳	フラワーロール クラムチャウダー コロッケ きゅうりサラダ	牛乳 ベーコン あさり	フラワーロール 油 コロッケ こんにゃく かんきつドレッシング	玉ねぎ 人参 キャベツ パセリ ブロッコリー きゅうり	678	23.8	
19 木	牛乳	ごはん なすのみそ汁 豚肉の生姜焼き 野菜炒め	牛乳 生揚げ みそ 豚肉	ごはん 油	人参 玉ねぎ なす 小松菜 しょうが ほうれん草 キャベツ コーン	658	27.9	
材料入荷による多少の変更はご了承ください 給食回数 13回						平均摂取量	647	23.7
※太字は 本庄または上里産の野菜です						摂取基準	640	24.0



# 7月給食たより

Part 2

あつ ま  
暑さに負けるな!

## 夏本番! こまめな水分補給を



© 上里町2011

日に日に気温が高くなってきました。体が暑さに慣れていないため健康な人も熱中症になりやすい時期です。食事や睡眠をしっかりとして体調を整えのどが渇いたなど感じる前にこまめに水分補給をしましょう。屋外で活動するときはなるべく日差しを避けて、適度に休憩をはさむことが大切です。

すいぶん ほきゅう

### 水分補給のポイント

いつ?

あさお 朝起きたとき、入浴の前後  
にゅうよく せんご  
など。それ以外にも少しずつ  
いがい すこ  
こまめに飲みましょう。

1.2ℓ



どれくらい?

いち 1日あたり1.2ℓが目安

うんどう などで大量に汗をかいたら?

なにを?

あま の 甘い飲み物ではなく水やお  
ちや 茶がおすすめです。



あせ 汗によって減った体重の7~8割程度の水分  
へ 補給に加え、えんぶん 塩分もとる必要があります。  
ひつよう 塩分濃度0.1~0.2%程度のスポーツ飲料などがおすすめです。

