

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

B  
コース旭小・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      | 飲料 | 料理名                                                 | 血や肉をつくるもの<br>赤群                | 力や体温となるもの<br>黄群                               | 体の調子をよくするもの<br>緑群                                      | I・II類* -<br>[kcal] | 蛋白質<br>[g] |
|-----------|----|-----------------------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------|------------|
| 8/28<br>火 | 牛乳 | ごはん<br>沢煮椀<br>コロッケ（ソース）<br>大豆の磯煮                    | 牛乳 豚肉 ひじき 大豆                   | ごはん コロッケ 油<br>しらたき 三温糖                        | ごぼう 人参 干しいたけ<br>たけのこ 糸みつば                              | 657                | 22.3       |
| 8/29<br>水 | 牛乳 | 子どもパン<br>ポトフ<br>ハンバーグイタリアンソース<br>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<br>油 三温糖<br>フレンチドレッシング            | 人参 玉ねぎ キャベツ<br>にんにく カリフラワー<br>ブロッコリー トマト               | 642                | 28.4       |
| 8/30<br>木 | 牛乳 | ごはん<br>生揚げのみそ汁<br>揚げ鶏のレモン風味<br>青菜とじゃこの炒め物           | 牛乳 あさり 生揚げ<br>みそ 鶏肉<br>ちりめんじゃこ | ごはん 片栗粉 油<br>三温糖 ごま油                          | 人参 大根 ほうれん草<br>レモン コーン<br>キャベツ 小松菜                     | 714                | 28.5       |
| 8/31<br>金 | 牛乳 | 麦ごはん<br>夏野菜カレー<br>オムレツ<br>切干大根のサラダ                  | 牛乳 豚肉 オムレツ                     | 麦ごはん 油<br>ごまドレッシング                            | しょうが にんにく 人参<br>なす トマト りんご<br>玉ねぎ 切干大根<br>キャベツ かぼちゃ    | 706                | 22.0       |
| 3月        | 牛乳 | 鶏南蛮うどん【新メニュー】<br>カミカミかき揚げ<br>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<br>かんぎつドレッシング                    | 玉ねぎ 人参 ほうれん草<br>ねぎ 枝豆 キャベツ<br>玉ねぎ ごぼう パセリ              | 702                | 26.1       |
| 4月        | 牛乳 | ごはん<br>春雨スープ<br>えびしゅうまい②<br>ヒビンバごはんの具               | 牛乳 豆腐 豚肉                       | ごはん はるさめ ごま油<br>三温糖 ごま                        | 人参 玉ねぎ にら<br>しょうが にんにく<br>ぜんまい キムチ もやし<br>ほうれん草 チンゲンサイ | 644                | 23.0       |
| 5月        | 牛乳 | 食パン（いちごジャム）<br>グリーンサラダ【新メニュー】<br>あじのバジル焼き<br>ごぼうサラダ | 牛乳 鶏肉 あじ                       | 食パン 油<br>野菜ドレッシング<br>いちごジャム                   | 玉ねぎ 人参 枝豆<br>ごぼう きゅうり                                  | 690                | 32.7       |
| 6月        | 牛乳 | ごはん<br>本庄なすのみそ汁<br>鶏のたれかつ<br>海藻サラダ<br>上里梨           | 牛乳 生揚げ みそ 鶏肉<br>海藻ミックス わかめ     | ごはん 薄力粉 パン粉<br>油 三温糖<br>サラダこんにゃく<br>棒々鶏ドレッシング | 人参 玉ねぎ なす<br>小松菜 キャベツ 梨                                | 727                | 29.3       |
| 7月        | 牛乳 | ごはん<br>かきたま汁<br>鯖の塩焼き<br>五目煮豆                       | 牛乳 豆腐 卵 さば<br>鶏肉 大豆            | ごはん 片栗粉 油<br>こんにゃく 三温糖                        | 人参 玉ねぎ えのき<br>糸みつば ごぼう                                 | 678                | 31.7       |
| 10月       | 牛乳 | あさり塩ラーメン<br>白ごまつくね②<br>水菜と大根のサラダ                    | 牛乳 なると あさり<br>白ごまつくね           | 中華麺 油<br>玉ねぎドレッシング                            | しょうが にんにく 人参<br>もやし ねぎ 水菜 大根                           | 605                | 24.1       |
| 11月       | 牛乳 | ごはん<br>さといものごまみそ汁<br>白身魚の南蛮漬け<br>野菜炒め               | 牛乳 油揚げ わかめ<br>みそ たら            | ごはん さといも ごま<br>油 三温糖                          | 人参 ねぎ しめじ<br>しょうが ほうれん草<br>キャベツ コーン                    | 634                | 26.8       |
| 12月       | 牛乳 | 黒パン<br>イタリアンスープ<br>パンフキングラタン<br>カリフラワーのサラダ          | 牛乳 ベーコン<br>パンフキングラタン           | 黒パン ごまドレッシング                                  | 玉ねぎ 人参 コーン<br>枝豆 トマト 小松菜<br>パセリ カリフラワー                 | 570                | 19.7       |
| 13月       | 牛乳 | ごはん<br>わかめスープ<br>えびかつ（ソース）<br>八宝菜                   | 牛乳 わかめ えびかつ<br>豚肉 いか うずら卵      | ごはん 油 片栗粉                                     | 人参 もやし ねぎ<br>玉ねぎ 干しいたけ<br>たけのこ キャベツ<br>しょうが            | 641                | 27.1       |
| 14月       | 牛乳 | ごはん<br>キムチ入り豚汁【新メニュー】<br>あじの一夜干し<br>おひたし            | 牛乳 豚肉 みそ<br>あじ一夜干し             | ごはん 油 ジャがいも                                   | 人参 ごぼう 大根 ねぎ<br>キムチ ほうれん草<br>キャベツ                      | 596                | 26.6       |

| 日・曜日                 | 飲料 | 料理名                                                           | 血や肉をつくるもの<br>赤群                           | 力や体温となるもの<br>黄群                                | 体の調子をよくするもの<br>緑群                                      | I単位 -<br>[kcal] | 蛋白質<br>[g] |
|----------------------|----|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------|------------|
| 18<br>火              | 牛乳 | ごはん<br>すまし汁<br>さんまのかば焼き<br>こんにゃくサラダ                           | 牛乳 糸かまぼこ さんま<br>カットわかめ                    | ごはん 油 三温糖<br>こんにゃく<br>玉ねぎドレッシング                | 人参 えのき 糸みつば<br>しょうが キャベツ コーン                           | 648             | 22.9       |
| 19<br>水              | 牛乳 | ソフトフランスパン (チョコクリーム)<br>サーモンシチュー 【新メニュー】<br>トマトオムレツ<br>グリーンサラダ | 牛乳 さけ<br>トマトオムレツ                          | ソフトフランスパン 油<br>じゃがいも<br>イタリアンドレッシング<br>チョコクリーム | 玉ねぎ 人参 エリンギ<br>キャベツ ブロッコリー<br>きゅうり                     | 606             | 23.8       |
| 20<br>木              | 牛乳 | ごはん <b>お月見献立</b><br>お月見汁<br>いわしのさんが焼き②<br>さといものそばろ煮           | 牛乳 いわしのさんが焼き<br>鶏肉                        | ごはん 白玉団子 油<br>さといも 三温糖                         | 人参 しめじ ねぎ<br>玉ねぎ グリンピース<br>小松菜                         | 693             | 25.1       |
| 21<br>金              | 牛乳 | ごはん<br>ワントンスープ<br>春巻<br>麻婆なす                                  | 牛乳 豚肉 春巻 みそ<br>生揚げ                        | ごはん 油 わんたん<br>三温糖 片栗粉 ごま油                      | 人参 もやし 玉ねぎ<br>しょうが にんにく ねぎ<br>たけのこ 干ししいたけ<br>にら なす 小松菜 | 737             | 24.3       |
| 25<br>火              | 牛乳 | ごはん<br>つみれ汁<br>ししゃもフリッター<br>かてめしの具                            | 牛乳 つみれ 鶏肉 油揚げ<br>ちくわ ししゃもフリッター            | ごはん 油 こんにゃく<br>三温糖                             | 人参 えのき ほうれん草<br>ごぼう 干ししいたけ                             | 638             | 26.4       |
| 26<br>水              | 牛乳 | コッペパン<br>コンソメスープ<br>ウインナーのトマトソース②<br>野菜のパペロンチーノ               | 牛乳 ウインナー<br>ベーコン                          | コッペパン オリーブ油<br>三温糖 スパゲッティ 油                    | 玉ねぎ 人参 キャベツ<br>にんにく トマト パセリ<br>小松菜 エリンギ                | 617             | 24.6       |
| 27<br>木              | 牛乳 | わかめごはん<br>もずくスープ<br>鶏肉の唐揚げ<br>きゅうりサラダ                         | わかめごはん 牛乳<br>もずく 鶏肉                       | ごはん 片栗粉 油<br>サラダこんにゃく<br>香味塩ドレッシング             | 人参 たけのこ 小松菜<br>しょうが ブロッコリー<br>きゅうり 干ししいたけ              | 636             | 22.6       |
| 28<br>金              | 牛乳 | ごはん<br>わかめのみそ汁<br>白身魚の加-醤油焼き<br>ひじきの彩り炒め アロラゼリー               | 牛乳 豆腐 わかめ みそ<br>白身魚加-醤油焼き<br>ひじき 大豆 さつま揚げ | ごはん 三温糖<br>アセロラゼリー                             | えのき 人参 枝豆 ねぎ                                           | 619             | 28.2       |
| 材料入荷による多少の変更はご了承ください |    |                                                               |                                           |                                                |                                                        | 平均<br>654       | 平均<br>25.8 |
| 給食回数 22 回            |    |                                                               |                                           |                                                |                                                        | 基準<br>640       | 基準<br>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!

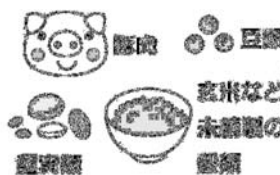
### ★夏の疲れをとるポイント★

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ね。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する

③ビタミンB1やクエン酸をとって疲労回復を促す



☆季節の果物☆  
～上里梨 9/6～  
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



### 【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。