

令和2年度

B

コース

本庄上里学校給食センター

仁手小・旭小・西小

賀美小・七本木小

長幡小・神保原小・上里東小学校

## 9月 学校給食献立予定表

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	I社ギ - [kcal]	蛋白質 [g]
1 (火)	牛乳	ごはん わかめスープ 揚げぎょうざ② マーポー豆腐	牛乳 鶏肉 わかめ 餃子 豚肉 みそ 豆腐	ごはん 油 三温糖 片栗粉 ごま油	人参 ねぎ チンゲンサイ しょうが にんにく たけのこ 干ししいたけ にら ねぎ	652	21.4
2 (水)	牛乳	黒パン 野菜コンソメスープ チキンのチーズ焼き フルーツカクテル	牛乳 ベーコン 鶏肉 チーズ	黒パン ジャガイモ オリーブ油 パン粉 カクテルゼリー	玉ねぎ 人参 キャベツ ほうれん草 にんにく 白桃 黄桃 みかん パイン	649	27.0
3 (木)	牛乳	ごはん 小松菜のみぞ汁 ハンバーグ和風ソース コーンサラダ	牛乳 油揚げ みそ ハンバーグ	ごはん 三温糖 片栗粉 玉ねぎドレッシング	人参 小松菜 玉ねぎ 大根 しょうが キャベツ コーン	656	23.6
4 (金)	牛乳	ごはん あさりと豆腐のみぞ汁 子持ちししゃもフライ 肉じゃが	牛乳 あさり 豆腐 わかめ みそ 豚肉 子持ちししゃもフライ	ごはん 油 ジャガイモ こんにゃく 三温糖	人参 えのき ねぎ 玉ねぎ いんげん	681	26.1
7 (月)	牛乳	ジャージャー麺 春巻 もやしのナムル	牛乳 豚肉 みそ 春巻	中華麺 油 三温糖 片栗粉 ナムルドレッシング	しょうが にんにく 人参 玉ねぎ 干ししいたけ ほうれん草 もやし	725	26.4
8 (火)	牛乳	ごはん クッパスープ にらまんじゅう①② 春雨サラダ	牛乳 豚肉 卵 にらまんじゅう	ごはん 油 ごま ごま油 はるさめ 中華ドレッシング	もやし キャベツ 人参 きくらげ ねぎ きゅうり	589	20.7
9 (水)	牛乳	デニッシュペストリー コーンスープ なすとトマトのグラタン 野菜のペペロンチーノ	牛乳 ベーコン	デニッシュペストリー ジャガイモ なすトマトグラタン オリーブ油 スパゲッティ 油	玉ねぎ 人参 コーン パセリ にんにく 小松菜 エリンギ	679	18.7
10 (木)	牛乳	ごはん 豚汁 鶏のたれカツ キャベツとにんじんのサラダ	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 鶏肉	ごはん 油 こんにゃく さといも 薄力粉 パン粉 三温糖 香味塩ドレッシング	人参 ごぼう 大根 干ししいたけ ねぎ キャベツ	726	29.7
11 (金)	牛乳	ごはん かきたま汁 さばのねぎみそ焼き 青菜とじゃこの炒め物	牛乳 豆腐 卵 さば みそ ちりめんじゃこ	ごはん 片栗粉 三温糖 ごま油 ごま	人参 玉ねぎ えのき 糸みつば しょうが ねぎ コーン キャベツ 小松菜	653	28.0
14 (月)	牛乳	肉うどん 野菜かき揚げ 小松菜のおひたし ヨーグルト	牛乳 豚肉 なると ヨーグルト ひじき	地粉うどん 油 薄力粉 片栗粉	しょうが 人参 まいたけ ねぎ にら もやし 小松菜 玉ねぎ コーン 枝豆	710	25.8
15 (火)	牛乳	ごはん なすのみぞ汁 五目厚焼き玉子 ソイ丼の具	牛乳 油揚げ みそ 五目厚焼きたまご 豚肉 レバー 大豆 ベーコン	ごはん 三温糖	人参 玉ねぎ えのき なす 小松菜 にら	673	27.1
16 (水)	牛乳	ソフトフランスパン クラムチャウダー 鮭のノンエッグマヨネーズ焼き パプリカサラダ いちごジャム	牛乳 ベーコン あさり鮭	ソフトフランスパン 油 ジャガイモ ノンエッグマヨネーズ イタリアンドレッシング いちごジャム	玉ねぎ 人参 パセリ キャベツ 赤パプリカ 黄パプリカ ブロッコリー	634	24.4
17 (木)	牛乳	わかめごはん ほうれん草のみぞ汁 鶏肉の唐揚げ グリーンサラダ	わかめ 牛乳 油揚げ みそ 鶏肉	ごはん 片栗粉 油 かんきつドレッシング	人参 ねぎ えのき ほうれん草 しょうが キャベツ ブロッコリー きゅうり	637	27.7
18 (金)	牛乳	ごはん けんちん汁 白身魚の南蛮漬け なすのみぞ炒め	牛乳 豆腐 油揚げ たら 豚肉 みそ	ごはん 油 こんにゃく さといも 三温糖 片栗粉	人参 ごぼう 大根 干ししいたけ ねぎ しょうが 玉ねぎ なす ピーマン	684	28.7

## 9月 学校給食献立予定表

B  
コース

本庄上里学校給食センター

仁手小・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 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	I群+ [kcal]	蛋白質 [g]
23 (水)	牛乳	ナン 彩り団子のスープ 焼きワインナー② キーマカレー グレープゼリー	牛乳 彩り団子 ワインナー 豚肉 レバーそぼろ	ナン 油 グレープゼリー	人参 玉ねぎ キャベツ 小松菜 にんにく しょうが トマト グリンピース	711	33.4
24 (木)	牛乳	ごはん さといものごまみそ汁 鶏肉の照り焼き すき昆布の炒め煮 のりふりかけ	牛乳 豆腐 みそ 鶏肉 ベーコン 油揚げ すき昆布 のりふりかけ	ごはん さといも ごま 油 三温糖	人参 ほうれん草 しょうが 干しいたけ	671	26.2
25 (金)	牛乳	ごはん もやしとにらのみそ汁 さんまのかば焼き 切干大根のサラダ	牛乳 生揚げ みそ さんま	ごはん 油 三温糖 棒棒鶏ドレッシング 片栗粉	人参 もやし ねぎ にら しょうが 切干大根 キャベツ	680	23.3
28 (月)	牛乳	カレーうどん ちくわの石垣揚げ 海藻サラダ	牛乳 豚肉 なると 焼ちくわ ひじき 海藻ミックス わかめ	地粉うどん 油 片栗粉 薄力粉 黒ごま こんにゃく 和風ドレッシング	人参 玉ねぎ ほうれん草 コーン キャベツ	654	23.5
29 (火)	牛乳	ごはん あさりと生揚げのみそ汁 いわしのさんが焼き さといものそぼろ煮	牛乳 あさり 生揚げ みそ いわしのさんが 鶏肉	ごはん 三温糖 片栗粉 油 さといも	人参 えのき ねぎ 小松菜 大根 玉ねぎ 枝豆	693	27.9
30 (水)	牛乳	コッペパン ABCスープ 鶏肉のマスタード焼き まめまめサラダ チョコクリーム	牛乳 ベーコン 鶏肉 大豆 金時豆	コッペパン ジャガイモ マカロニ ごま油 ごまドレッシング チョコクリーム	玉ねぎ 人参 キャベツ 枝豆 アスパラガス	701	29.6
材料入荷による多少の変更はご了承ください ※太字は 本庄または上里産 の野菜です							平均 673
給食回数 20 回							平均 1群/1の 15.4%
							基準 640
							基準 1群/1の 13~20%

## 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そうですね。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やクエン酸をとて疲労回復を促す



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。

