

7月 学校給食献立予定表 Bコース

(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	体をつくる(赤)	I栄養-になる(黄)	体の調子を整える(緑)	I栄養- [kcal]	蛋白質 [g]
1木	牛乳	ごはん ワンタンスープ あじフリッター② 豚キムチ	牛乳 豚肉 なんと あじフリッター	ごはん ごま油 ワンタンの皮 油 三温糖 ごま	人参 もやし ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ はくさいキムチ にら	696	26.8
2金	牛乳	ごはん 玉ねぎのみそ汁 さば塩麹焼き アスパラときゅうりのサラダ	牛乳 生揚げ みそ さば塩麹漬	ごはん 和風ドレッシング	玉ねぎ 人参 小松菜 キャベツ アスパラガス きゅうり	634	22.4
5月	牛乳	鶏塩うどん 野菜かき揚げ 枝豆サラダ	牛乳 鶏肉 わかめ	地粉うどん ごま油 野菜かき揚げ 油 玉ねぎドレッシング	人参 エリンギ ねぎ 枝豆 キャベツ こんにゃく	693	22.8
6火	牛乳	酢飯 七夕献立 七夕汁 カンパチの照り焼き 磯寿司の具 七夕ゼリー	牛乳 星型かまぼこ かんぱち 鶏肉 ひじき 油揚げ さつま揚げ 大豆	酢飯 油 三温糖 七夕ゼリー	大根 人参 えのき 小松菜 こんにゃく	684	33.4
7水	牛乳	チキンバーガー クラムチャウダー コールスローサラダ	牛乳 ベーコン あさり 鶏肉	子どもパン 油 じゃがいも 片栗粉 フレンチドレッシング	玉ねぎ 人参 パセリ にんにく しょうが コーン キャベツ	678	29.7
8木	牛乳	ごはん 夏野菜カレー 地場産とうもろこし ブロッコリーサラダ	牛乳 豚肉	ごはん 油 かんきつドレッシング	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 とうもろこし ブロッコリー きゅうり	703	22.3
9金	牛乳	ごはん 春雨わかめスープ ガパオライスの具 目玉焼き カットパン	牛乳 わかめ 豚肉 卵	ごはん 春雨 油 三温糖 片栗粉	人参 ねぎ チンゲンサイ にんにく しょうが 玉ねぎ ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ パイン	671	25.9

7月 給食だより

七夕献立・鹿児島産カンパチ応援献立

コロナ禍で、消費が減ってしまった食材を学校給食で使用し、生産者を応援する事業「国産農林水産物等販路多様化緊急対策事業」の一環で鹿児島産カンパチを無償で提供していただけることになりました。

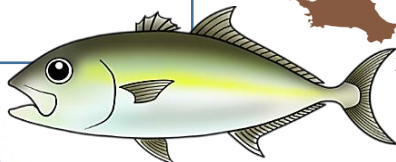


さくらじまん

おさかな王国【鹿児島】
黒潮などのあたたかい海流が流れる鹿児島はおいしい魚の宝庫です。



カンパチの照り焼き



DHA

EPA

ビタミン

タウリン

コラーゲン

カルシウム

タンパク質

Aコース 5日
Bコース 6日
中コース 7日



お魚を食べて、元気！



『七夕献立』
～七夕汁～
汁は夜空、えのきが天の川、かまぼこが星にみたてたすまし汁です。



Aコース 7日
Bコース 8日
中コース 9日

地場産とうもろこし献立 お楽しみに！

昨年度のとうもろこしの皮むき体験の様子を紹介します！



こおぎつち

はにぼん

生産者さんの指導のもと
ていねいにもむいていきます。



上里東小の皮むきの様子



給食センターでカット

洗っているところ



学校へGO!



蒸して出来上がり

7月 学校給食献立予定表 Bコース (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	体をつくる(赤)	I補給-になる(黄)	体の調子を整える(緑)	I補給- [kcal]	蛋白質 [g]	
12月	牛乳	しょうゆラーメン 揚げぎょうざ② 小松菜のナムル	牛乳 豚肉 なたとぎょうざ	中華麺 油 ナムルドレッシング	しょうが にんにく 人参 もやし ねぎ キャベツ 小松菜	607	24.2	
13火	牛乳	ごはん なすのみそ汁 子持ちししゃもフライ 肉じゃが	牛乳 油揚げ みそ 子持ちししゃもフライ 豚肉	ごはん 油 じゃがいも 三温糖	人参 玉ねぎ なす 小松菜 いんげん こんにゃく	680	25.7	
14水	牛乳	チキンケバブサンド バルクチョルバス グリーンサラダ ヨーグルト トルコの献立	牛乳 すけそうだら 鶏肉 ヨーグルト	子供パン 油 じゃがいも 玉ねぎドレッシング	玉ねぎ 人参 トマト パセリ にんにく レモン果汁 キャベツ ほうれん草 きゅうり	633	29.9	
15木	牛乳	ごはん もやしとにらのみそ汁 あじの一夜干し 生揚げの五目煮	牛乳 油揚げ みそ あじ 豚肉 生揚げ	ごはん 油 三温糖 片栗粉	人参 もやし ねぎ にら 干しいたけ 玉ねぎ キャベツ	650	29.0	
16金	牛乳	もち麦ごはん ポークストロガノフ 野菜コロッケ 冷凍みかん	牛乳 豚もも	もち麦ごはん 油 三温糖 野菜コロッケ	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマト グリーンピース 冷凍みかん	725	21.9	
19月	牛乳	五目うどん ちくわの磯辺揚げ 海藻サラダ シークワーサーゼリー	牛乳 豚肉 なたとぎょうざ 油揚げ 焼ちくわ あおのり 海藻ミックス わかめ	地粉うどん 薄力粉 片栗粉 油 和風ドレッシング シークワーサーゼリー	人参 干しいたけ ねぎ ほうれん草 コーン キャベツ こんにゃく	655	24.2	
太字: 本庄または上里産の野菜です						平均摂取量	670	26.0
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						摂取基準	650	21g~ 32.5g

免疫カアップ **地場産野菜を食べて免疫力UP!**

給食センターでは、地場産の野菜をたくさん取り入れています。

人参は、栄養たっぷりの野菜で給食には欠かせません。上里産の人参を使用しています。くせがなく甘くておいしい人参です。熱を加えるとさらに甘さが引き立ちます。



本庄市は【トルコ】のホストタウンです!

『バルクチョルバス』
白身魚の入ったスープです。

Aコース 13日
Bコース 14日
中コース 15日

『チキンケバブサンド』
トマト味をつけたケバブ風 チキンです。子どもパンにはさんで食べます。ケバブは、中東とその周辺の地域で肉や魚・野菜などを焼いて食べる料理です。いろいろな種類のケバブがあります。肉のかたまりを、回転させて焼き、削って食べるドネルケバブは有名ですね。給食では鶏肉の切り身を使用して調理します。



地産地消

おうちでも食べよう!
地場産とうもろこし

① とうもろこしの皮をむき、軽く水をつけラップで包む。
② 3分あたためる。
★粗熱がとれるまでラップは外さないのがポイント!

オススメの食べ方
レンジでチン

栄養相談日

日時 8月27日(金)
午後1:30~4:00
場所 本庄上里学校給食センター
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。
☎0495(24)2621