

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)	エネルギーになる(黄)	体の調子を整える(緑)	1人分 [kcal]	蛋白質 [g]
3月	牛乳	カレーうどん ちくわの磯辺揚げ わかめサラダ	牛乳 豚肉 なんと 焼きちくわ 青のり わかめ	地粉うどん 片栗粉 薄力粉 油 香味塩ドレッシング	人参 玉ねぎ ほうれん草 コーン キャベツ	612	22.1
4火	牛乳	酢飯 七夕汁 星のコロッケ 磯寿司の具 七夕ゼリー	牛乳 かまぼこ 鶏肉 ひじき 油揚げ さつま揚げ 大豆	酢飯 油 三温糖 星のコロッケ 七夕ゼリー	大根 人参 えのき 小松菜 こんにゃく グリーンピース	675	21.8
5水	牛乳	フラワーロール クラムチャウダー 鮭のパジル焼き アスパラガスと豆のサラダ	牛乳 ベーコン あさり さけ 大豆	フラワーロール 油 じゃがいも オリーブ油 イタリアンドレッシング	玉ねぎ 人参 パセリ キャベツ アスパラガス	633	29.5
6木	牛乳	ごはん 夏風スープ 地場産とうもろこし スタミナ焼肉 コーヒー牛乳の素	牛乳 豚肉 豆腐	ごはん 片栗粉 油 三温糖 ミルクコーヒー	人参 玉ねぎ 枝豆 トマト ほうれん草 とうもろこし しょうが にんにく ピーマン きくらげ なら	612	24.4
7金	牛乳	ごはん なすのみそ汁 揚げ鶏のレモン風味 こんにゃくサラダ	牛乳 油揚げ みそ 鶏肉	ごはん 片栗粉 油 三温糖 中華ドレッシング	人参 切干大根 なす 小松菜 レモン果汁 キャベツ こんにゃく	682	24.3
10月	牛乳	ちゃんぽん麺 小籠包② 枝豆ひじきサラダ	牛乳 豚肉 なんと ひじき さつま揚げ いか あさり 小籠包	中華麺 油 玉ねぎドレッシング	人参 もやし キャベツ コーン 枝豆	657	27.5



給食だより①

「地場産とうもろこし」をお楽しみに！！

Aコース:7/5、Bコース:7/6、中学校:7/7に、本庄・上里産のとうもろこしを提供します。食育の一環として、希望する小学校・中学校の児童生徒のみなさんに皮をむいてもらいます。当日は、生産者の方々に、とうもろこしの育ち方や仕組み、野菜作りの楽しみや大変なことなどをお話ししていただく予定です。

生産者の方にインタビュー！！

とうもろこしが食べられるまでにはどのくらいかかりますか？

「4月の下旬に種をまき、7月上旬には食べられます。前半がわくわくコーンという品種で、後半が味来(みらい)です。味来が有名ですがわくわくコーンもとても甘くておいしいですよ。」



飯塚さん

戸塚さん

ご家族で仲良く野菜を作っている飯塚さんと戸塚さんにお話を伺いました。お忙しい中、ありがとうございました。

1番大変な作業はどんなことですか？

「収穫です。朝4時から1日約1000本採ります。特に雨の日は、畑もぬかるんでいて時間がかかります。」

今年は、生育期に雨が降らず、晴れ間も少なかったため、とうもろこしの背丈は約1mと低いですが、実がなるのはさらに下なので、かがんで実をとることになるので大変です。背丈が低くても味には問題ありません。風で倒れにくいという利点があります。



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)	エネルギーになる(黄)	体の調子を整える(緑)	1人分 [kcal]	蛋白質 [g]
11 火	牛乳	ごはん ワンタンスープ あじフライ(パックソース) 春雨の五目炒め	牛乳 なると 鶏肉 あじフライ	ごはん 油 ワンタン 春雨 三温糖 ごま油	人参 もやし たら 玉ねぎ ほうれん草 たけのこ きくらげ	635	25.0
12 水	牛乳	コッペパン 彩り団子のスープ 焼きウインナー② 焼きそば	牛乳 彩り団子 ウインナー 豚肉 青のり	コッペパン 油 スパゲッティ	人参 玉ねぎ キャベツ 小松菜 もやし	622	28.5
13 木	牛乳	もち麦ごはん 夏野菜カレー オムレツ グリーンサラダ	牛乳 鶏肉 オムレツ	もち麦ごはん 油 ルソフド レッツク	しょうが にんにく なす 玉ねぎ 人参 トマト りんご かぼちゃ キャベツ ほうれん草 きゅうり	712	25.4
14 金	牛乳	ごはん 野菜椀 豆腐ハンバーグおろしソース 肉じゃが	牛乳 油揚げ みそ 豆腐ハンバーグ 豚肉 さつま揚げ	ごはん 三温糖 油 じゃがいも	人参 大根 ごぼう ねぎ こんにゃく しょうが 玉ねぎ いんげん	693	26.2
18 火	牛乳	ごはん わかめスープ 野菜コロッケ ソイ丼の具 冷凍パイ	牛乳 わかめ 豚肉 ベーコン レバー 大豆	ごはん 油 三温糖 野菜コロッケ	人参 玉ねぎ チンゲンサイ たら パイナップル	680	23.1
19 水	牛乳	食パン(大豆チョコクリーム) イタリアンスープ チキンのフレーク焼き 花野菜サラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉	食パン 三温糖 ノエッグ マネー コーンルーク イタリアド レッツク 大豆チョコクリーム	玉ねぎ 人参 コーン トマト ほうれん草 ブロッコリー カリフラワー	579	25.9
材料入荷による多少の変更はご了承ください。				給食回数 12回	平均摂取量	649	25.3
太字: 本庄または上里産です					摂取基準	650	21g~ 32.5g

7月 給食だより②

5/27(土)に認定NPO法人・21世紀構想研究会主催の第5回食育シンポジウム(オンライン)「食育の情報発信を考える」にパネリストとして参加させていただきました。

栄養教諭や専門家の先生方からのディスカッションを通し、学ぶことがたくさんありました。

給食センターでは、この給食だよりをはじめ、HPやTwitter等で情報を発信しています。一方的な情報発信ではなく、双方向的なやり取りができるような工夫をしていきたいと考えております。Twitter上でのコメントはお返しできませんが、電話やメールでのお問い合わせは受け付けておりますので、お気軽にご連絡ください。

食育シンポジウム

第5回 食育シンポジウム

オンライン参加費無料

主催 21世紀構想研究会 協力 月利学校給食

「食育の情報発信を考える」
～その課題と普及・啓発の展開を探る～

2023.5.27(土) 13:30-15:30

この給食の
レシピが知りたい。

食育ってどうす
ればいいの？

食事の
相談をしたい。

など

栄養相談日

日時: 7月19日(水) 午後1:30~4:00
場所: 本庄上里学校給食センター ☎0495(24)2621

給食センターの情報
発信してます!!

Twitter

はにぼん&こむぎっち

おすすめ
給食レシピ