

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食分 - [kcal]	蛋白質 [g]
1火	牛乳	ごはん 本庄なすのみそ汁 あじの塩焼き 切干大根のカレー炒め ヨーグルト	牛乳 油揚げ みそ あじ一夜干し あさり 元気ヨーグルト	ごはん 油 三温糖	人参 玉ねぎ なす 小松菜 切干大根	633	27.9
2水	牛乳	てりやきバーガー 子供パン てりやきハンバーグ 野菜コンソメスープ マカロニサラダ	牛乳 ハンバーグ	子供パン 三温糖 片栗粉 マカロニ イタリアンドレッシング	玉ねぎ 人参 キャベツ パセリ しょうが にんにく コーン	540	20.8
3木	牛乳	ごはん トマたまスープ 地場産とうもろこし ガパオライスの具	牛乳 豆腐 卵 鶏肉	ごはん 油 三温糖	人参 玉ねぎ トマト ほうれん草 とうもろこし にんにく しょうが ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ	580	23.2
4金	牛乳	ごはん 七夕汁 鶏のたれかつ 小松菜のおひたし	牛乳 かまぼこ わかめ 鶏肉	ごはん 薄力粉 パン粉 油 三温糖	人参 ほうれん草 オクラ もやし 小松菜	569	24.8
7月	牛乳	五目うどん 黒はんぺんフライ【静岡県】 こんにゃくサラダ	牛乳 豚肉 なんと 油揚げ 黒はんぺんフライ	地粉うどん 油 塩ドレッシング	人参 干しいたけ ねぎ ほうれん草 キャベツ こんにゃく	603	23.9
8火	牛乳	ごはん もずくスープ にんじんしゅうまい② チンジャオロースー	牛乳 豆腐 もずく にんじんしゅうまい 豚肉	ごはん 油 三温糖 ごま油 片栗粉	人参 コーン チンゲンサイ にんにく たけのこ ピーマン	586	23.0
9水	牛乳	フィッシュサンド 子供パンスライス フィッシュフライ (ノンエッグ 外外ソース) コーンスープ キャベツのアーリオ・オーリオ	牛乳 フィッシュフライ 無塩せきハム	子供パン 油 ノンエッグタルタルソース	玉ねぎ コーン にんにく 小松菜 人参 エリンギ キャベツ	606	23.6
10木	牛乳	もち麦ごはん ハヤシライス チキンチーズ焼き 冷凍みかん	牛乳 豚肉 チーズ 鶏肉	もち麦ごはん 油 じゃがいも オリーブ油 パン粉	玉ねぎ 人参 トマト にんにく 冷凍みかん	711	30.2
11金	牛乳	ごはん 豆腐のみそ汁 あじフライ(ソース) なすのみそ炒め	牛乳 豆腐 わかめ みそ あじフライ 豚肉	ごはん 油 三温糖	人参 えのき ねぎ しょうが 玉ねぎ なす ピーマン	623	27.4
14月	牛乳	タンメン ウインナードッグ フルーツナタデココ	牛乳 豚肉 無塩せきワサビソース	中華麺 ごま油 油 ホットケーキミックス カクテルゼリー ナタデココ	にんにく しょうが 人参 もやし ねぎ キャベツ にら パイン みかん もも	660	25.2
15火	ジュア	ごはん 夏野菜カレー オムレツ きゅうりサラダ	ジュアブルーベリー 豚肉 牛乳 プレーンオムレツ	ごはん 油 玉ねぎドレッシング	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 こんにゃく ブロッコリー きゅうり	683	24.1
16水	牛乳	パインパン ジュリエンスープ 鶏肉のレモン煮 ナポリタン	牛乳 無塩せきハム 鶏肉 無塩せきウインナー	パインパン 片栗粉 油 三温糖 スパゲッティ	人参 コーン キャベツ レモン にんにく 玉ねぎ マッシュルーム トマト ピーマン	735	28.7
17木	牛乳	ごはん 夏野菜のみそ汁 野菜コロッケ 豚キムチ コーヒー牛乳の素	牛乳 豆腐 みそ わかめ 豚肉	ごはん 野菜コロッケ 油 ごま油 三温糖 ごま ミルクコーヒー	人参 なす オクラ しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ 白菜キムチ にら	661	22.0



7月食育だよ！



暑さに負けないために 夏野菜をたくさん食べよう！

夏野菜は、水分補給や、体温調節に役立ち、紫外線対策にも効果的な栄養素が豊富に含まれています！下記の野菜のほかにも、トマト、オクラ、きゅうり(本庄産)を使用します。

成長期の栄養は、バランスよくとることが大切です。給食費は、すべて食材費に充てられ、食材高騰による不足分は、設置者(本庄市・上里町)が負担しています。

なす(本庄産)

カリウムが豊富で高血圧予防・記憶力アップ！

- 7/1 なすのみそ汁
- 7/11 なすのみそ炒め
- 7/15 夏野菜カレー
- 7/17 夏野菜のみそ汁



【選び方】

切口が新しい
へが黒くへがピンと張っている
ふっくらとして弾力がある

【保存方法】

低温に弱いので、直射日光をさけて常温保存し2.3日のうちに使い切る。冷蔵すると皮も実も固くなってしまい風味が落ちるので新鮮なうちに食べましょう。

ピーマン(上里産)

ビタミンCが豊富。紫外線のダメージから肌を守る！

- 7/3 ガパオライス
- 7/8 チンジャオロースー
- 7/11 なすのみそ炒め
- 7/16 ナポリタン



【選び方】

色が濃くて
つやがある

へがピンと
している

【保存方法】

水気に弱いので、穴あきポリ袋に入れて冷蔵庫で保存します。
【調理豆知識】
炒めてもビタミンCを吸収できます。肉と油を組み合わせると調理するとカロテンの吸収率が上がります。

かぼちゃ

免疫力アップ・生活習慣病予防・便秘改善・美肌効果目の健康。保存ができる緑黄色野菜！

- 7/15 夏野菜カレー

【選び方】
ずっしりと
重いもの



【保存方法】

まるごとなら、涼しいところで1~2か月保存可能。熟成されて甘味が増しておいしくなります。カットしたものは、種とワタから傷み始めるので、取り除いてラップをして冷蔵庫で保管しましょう。

とうもろこし

(本庄産・上里産)

エネルギー源。胚芽の部分はミネラルをバランスよく含む。粒の皮は食物繊維。

- 7/3 地場産とうもろこし



【選び方】

ひげの褐色が濃いもの
皮の緑色が濃く
実が先まで詰まっていた
ふっくらとしているもの

【保存方法】

鮮度が落ちるのが早いので購入したらその日のうちに食べましょう。食べきれない場合は、ゆでてから、ラップに包み、冷蔵庫で2,3日は保存可能です。

こまめに水分を！

すいぶん



【献立紹介】

地場産とうもろこし...

本庄・上里産の美味しいとうもろこし。

七夕献立...

七夕をイメージした七夕汁です。

星は、かまぼこと輪切りのオクラ、天の川は糸かまぼこです。

黒はんぺんフライ(静岡県)...

静岡県の給食ではおなじみの黒はんぺんフライです。みんなが知っている白いはんぺんとは違い、黒っぽい色をしています。いわしをまるごとはんぺんにしているので、栄養たっぷりです。

キャベツのアーリオ・オーリオ...

キャベツやエリンギをにんにくと油で炒めました。

フルーツナタデココ...

フルーツ(パイン・みかん・黄桃)、角切りのゼリーとナタデココをあわせたデザートです。

※ナタデココ(ココナツミルクをナタ菌で発酵させたもの)

夏野菜カレー...

なす、トマト、かぼちゃ、夏野菜が入ったカレーです。



地場産とうもろこし献立 お楽しみに！



「皮むき」



給食センターで「調理」



学校へGO!



◎給食のお米は、児玉郡市で収穫された令和6年度産の「彩のきずな」100%です。◎もち麦ごはんのもち麦は本庄産で、今年の6月に収穫され、新麦に切り替わっていきます。



栄養相談日

日時：7月16日(水) 13:30~16:00
場所：本庄上里学校給食センター

