

# 7月(前半) 学校給食献立予定表 中コース

上北中・東中・南中  
上里中・西中学校

日	曜日	献立名		食品の働き			摂取量	
				血や肉、骨などをつくるもの (あか)	エネルギーになるもの (きいろ)	体の調子をととのえるもの (みどり)	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	水	ごはん	牛乳 春雨スープ えびシューマイ② ピビンバごはんの具	牛乳 糸かまぼこ 豆腐 えびシューマイ 豚肉	ごはん 春雨 ごま油 三温糖 ごま	<b>五ねぎ(本庄)</b> ほうれん草 人参 コーン ぜんまい しょうがにんにく もやし 白菜キムチ チンゲンサイ	879	33.6
2	木	豆乳パンズ	牛乳 クラムチャウダー 野菜コロッケ(ソース) ブロッコリーサラダ	牛乳 あさり 牛乳	豆乳パンズ 油 野菜コロッケ イタリアンドレッシング	<b>五ねぎ(本庄)</b> 人参 パセリ ブロッコリー	811	27.9
3	金	ごはん	牛乳 わかめのみそ汁 鶏肉のカレーから揚げ 小松菜のおひたし	牛乳 生揚げ わかめ みそ 鶏肉	ごはん 片栗粉 油	もやし 人参 小松菜 しょうが えのきたけ	837	32.5
6	月	ごはん	牛乳 七夕スープ 鮭のレモン風味焼き 肉じゃがのトマト煮	牛乳 糸かまぼこ さけ 豚肉	ごはん 焼きひ 油 じゃがいも 三温糖	<b>五ねぎ(本庄)</b> 枝豆 人参 ほうれん草 レモン果汁 にんにく トマト <b>オクラ(上里)</b>	806	39.9
7	火	中華麺	牛乳 塩ラーメン 揚げギョーザ③ 春雨サラダ	牛乳 豚肉 なんと ギョーザ	中華麺 油 春雨 棒棒鶏ドレッシング	<b>もっつり(上里)</b> しょうが にんにく 人参 ねぎ もやし コーン なら キャベツ	820	29.5
8	水	わかめごはん	牛乳 モロヘイヤスープ 鶏肉のマスタード焼き きゅうりサラダ	牛乳 ベーコン うすら卵 鶏肉	わかめごはん ごま油 野菜いっぱいドレッシング	<b>もっつり(上里)</b> こんにゃく <b>五ねぎ(本庄)</b> 人参 モロヘイヤ 干しいたけ ブロッコリー	889	37.8

## 7月 給食だより

### セレクトデザートを実施します!

今年度もお楽しみ給食の一環として、セレクトデザートを実施します。6月中旬に、下にある3種類のデザートから好きなものを1つ選んで(セレクトして)もらいました。7日(Aコース)、8日(Bコース)、9日(中学コース)の給食で登場します。夏にぴったりのさっぱりとしたデザートです。どれもおいしいので、楽しみにしてくださいね!

**とろけるプリン(豆乳)**

アレルギー: 大豆  
エネルギー 192 kcal  
炭水化物 27.5 g  
たんぱく質 0.4g

**パインゼリー**

エネルギー 67kcal  
炭水化物 16.9g  
たんぱく質 0.3g

**ももゼリー**

アレルギー: もも  
エネルギー 78kcal  
炭水化物 23.6 g  
たんぱく質 0.3 g

※学校ごとにセレクト方法が異なります。

こんにちは!  
栄養教諭です!



#### ~1学期の食育授業の様子を紹介します~

1学期はすべての小学校と中学校でそれぞれ1年生を対象に食育を行います。

#### <給食について知ろう>

学校で食べている給食が、どのように作られているのかを勉強しました。給食センターの写真や、実際に使っている調理器具を見せると、子どもたちは興味津々!大きな道具を触って、動かして、その大きさと重さにびっくりしていました。毎日大変な作業をして給食を作ってくれている調理員さんにありがとうの気持ちを込めて、その日の給食はいつもよりたくさん食べたという子どもが多くみられました。

思ってたよりも重いな~!

小学1年生



#### <朝ごはんをしっかり食べよう>

この学習で、朝ごはんには4つの役割があり、主食・主菜・副菜をとることが必要だということを学びました。

学習後の感想では、「朝ごはんの役割を学び、大切さがわかったので、毎日食べるようにする」「パランスのよい朝ごはんを自分でも用意しようと思う」など、自分の朝ごはんを振り返った感想が多かったです。

#### 朝食の4つの役割

- ① 脳のエネルギー補給
- ② 体温を上げる
- ③ 生活のリズムを整える
- ④ 肥満防止



中学1年生

**コラム** もうすぐ夏休み!  
「ペットボトル症候群」にご注意を!

暑い日が続いていますね。夏はこまめな水分補給が大切ですが、ついスポーツ飲料や清涼飲料水を飲んでいませんか?これらの飲み物は砂糖が多く含まれており、多量に摂取するとだるさやのどの渇きなど高血糖の症状が現れます。この症状は「**ペットボトル症候群**」と言われ、近年話題になっています。この症状が続くと、糖尿病につながる可能性もあり注意が必要です。スポーツをしない場合の水分補給には**お茶**や**牛乳**などが望ましいです。ご家庭でもお子さんの水分補給には十分ご注意ください。

# 7月(後半) 学校給食献立予定表 中

コース  
上北中・東中・南中  
上里中・西中学校

日	曜日	献立名		食品の働き			摂取量			
				血や肉、骨などをつくるもの(あか)	エネルギーになるもの(きいろ)	体の調子をととのえるもの(みどり)	エネルギー kcal	たんぱく質 g		
9	木	バターロール	牛乳	野菜コンソメスープ 白身魚フライ(1/2パック 外別) ペンネアラビアータ ★セレクトデザート	牛乳 白身魚フライ ベーコン	バターロール マカロニ じゃがいも 油 オリーブ油 ノンエッグタルタル セレクトデザート	五ねぎ(本庄) 人参 パセリ キャベツ ほうれん草 にんにく トマト	909	28.8	
10	金	ごはん	牛乳	夏野菜カレー とうもろこし 冷凍みかん アーモンドフィッシュ	牛乳 豚肉 アーモンドフィッシュ	ごはん 油	とうもろこし(上里) みかん 五ねぎ(本庄尾) しょうが にんにく 人参 かぼちゃ ひよ(本庄) トマト	830	34.5	
13	月	ごはん	牛乳	玉ねぎのみそ汁 豚肉の生姜焼き 野菜炒め	牛乳 油揚げ わかめ みそ 豚肉	ごはん 油	五ねぎ(本庄) しょうが 人参 ほうれん草 キャベツ コーン 赤ピーマン	781	29.4	
14	火	地粉うどん	牛乳	肉うどん かぼちゃの天ぷら 枝豆サラダ	牛乳 豚肉 なた	地粉うどん 油 片栗粉 薄力粉 玉ねぎドレッシング	しょうが 人参 ねぎ まいたけ にら 枝豆 かぼちゃ こんにゃく キャベツ	839	34.7	
15	水	ごはん	牛乳	すまし汁 あじフライ(ソース) なすのみそ炒め	牛乳 豆腐 豚肉 あじフライ みそ	ごはん 油 三温糖	五ねぎ(本庄) 人参 小松菜 しょうが ひよ(本庄) ピーマン	922	35.3	
16	木	こどもパン	牛乳	パンプキンスープ ハンバーグイタリアンソース 花野菜サラダ 冷凍アップル	牛乳 鶏肉 牛乳 ハンバーグ	子どもパン 油 オリーブ油 三温糖 野菜いっぱいドレッシング	五ねぎ(本庄) 人参 トマト かぼちゃ にんにく 冷凍アップル フロッコリー カリフラワー	854	32.9	
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	848	32.9
								摂取基準値	820	30.0

## 7月の献立紹介

### 七夕スープ (行事)

星ふやオクラを星空に、糸かまぼこを天の川に見たてたスープです。

### 夏野菜カレー (旬)

なすやかぼちゃ、トマトなどの夏野菜がたっぷり入ったカレーです。

### モロヘイヤスープ (旬)

夏が旬のモロヘイヤを使ったスープです。モロヘイヤのぬめりが特徴です。

### とうもろこし (地場産)

上里町の採れたてのとうもろこしを蒸します。

## 給食おすすめレシピ紹介

### なすのみそ炒め(4人分)

なすとみその相性ピッタリ!  
ごはんがすすむ一品です!



#### <材料>

豚もも(小間) 100g  
おろししょうが 2g  
玉ねぎ 中1個  
人参 中1/2本  
なす 2ヶ  
ピーマン 2ヶ

サラダ油 小さじ1  
みそ 大さじ2  
しょうゆ 小さじ2  
砂糖 大さじ1  
みりん 小さじ1

#### <作り方>

- ①玉ねぎはスライス、人参は短冊切り、ピーマンは薄切りにする。なすは食べやすい大きさに切り、水にさらしてあくを抜いておく。
- ②油を熱し、おろししょうが、豚肉、玉ねぎ、人参を順に炒める。
- ③水気を切ったなすを入れ炒める。
- ④合わせた調味料と、ピーマンを入れさらに炒める。
- ⑤全体がしんなりしたら、出来上がり。

## 給食を支える人たち No.3

### おいしい給食を届けます! 「栄養士」



本庄上里学校給食センターでは、4名の栄養士(うち2名栄養教諭)が献立の作成、アレルギー対応などを行っています。調理中は、調理員に調理や衛生管理などの指導も行います。

また、栄養バランスのよい給食を「生きた教材」として活用し、栄養教諭が管内の小中学校で食育の授業を行っています。

安全でおいしい給食をお届けします!  
たくさん食べてくださいね!



←食材を発注し、実際に納品された食材の品質等に問題がないかを確認します。

### 栄養相談日

日時 8月25日(火) 午後1:30~4:00まで

場所 本庄上里学校給食センター

TEL 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ください