

6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	チンゲン菜と豆腐のスープ えびシューマイ② 豚キムチ カット河内晩柑	牛乳、糸かまぼこ、豆腐 えびシューマイ、豚肉	ごはん、ごま油 三温糖、ごま	人参、 玉ねぎ(上里) 、コーン チンゲンサイ、しょうが にんにく、はくさいキムチ キャベツ、にら、河内挽柑	858	33.0
2	木	はちみつパン	牛乳	野菜コンソメスープ タンドリーチキン フルーツカクテル	牛乳、ベーコン 鶏肉、ヨーグルト	はちみつパン、じゃがいも カクテルゼリー	玉ねぎ(上里) 、人参 ほうれん草、にんにく パイナップル、もも、みかん	871	31.9
3	金	ごはん かみかみ献立	牛乳	玉ねぎのみそ汁 かつおフライ かみかみきんぴら	牛乳、生揚げ、わかめ みそ、かつお、すめ あおのり	ごはん、油、三温糖 ごま、ごま油	玉ねぎ(上里) 、人参、ごぼう こんにゃく、いんげん	817	33.7
6	月	ごはん	牛乳	かきたま汁 いかの香味焼き 新じゃがのそぼろ煮	牛乳、豆腐、卵、いか みそ、鶏肉	ごはん、片栗粉、油 じゃがいも(上里) 、三温糖	人参、 玉ねぎ(上里) 、えのき 糸みつば、しょうが、ねぎ にんにく、グリーンピース	755	36.6
7	火	中華麺	牛乳	広東麺 春巻き 海藻サラダ	牛乳、豚肉、春巻き 海藻ミックス、わかめ	中華麺、ごま油 片栗粉、油 柑橘ドレッシング	しょうが、人参 たけのこ、チンゲンサイ こんにゃく、コーン キャベツ、 もやし(本庄)	790	30.6
8	水	菜飯	牛乳	なめこ汁 あじの紀州焼き 五目煮豆 シークワサーゼリー	牛乳、豆腐、みそ、わかめ あじ、鶏肉、大豆	菜飯、油、三温糖 シークワサーゼリー	人参、ねぎ、なめこ ごぼう、こんにゃく	809	34.6
9	木	パン	牛乳	彩り団子のスープ エビカツ(ソース) きゅうりと ブロッコリーのサラダ	牛乳、彩り団子、エビカツ	パン、油 イタリアンドレッシング	人参、 玉ねぎ(上里) キャベツ、ブロッコリー 小松菜(上里) 、コーン きゅうり(本庄)	814	30.7
10	金	ごはん	牛乳	ハヤシライス チーズオムレツ 冷凍みかん	牛乳、豚肉 チーズオムレツ	ごはん、油 じゃがいも(上里) 、三温糖	玉ねぎ(上里) 、冷凍みかん グリーンピース、人参	905	36.7
13	月	ごはん	牛乳	水菜のすまし汁 鶏肉のから揚げ なすのみそ炒め	牛乳、豆腐、わかめ 鶏肉、豚肉、みそ	ごはん、片栗粉 油、三温糖	人参、 水菜(上里) しょうが、 玉ねぎ(上里) なす(本庄) 、ピーマン 赤パプリカ	918	37.1
14	火	地粉うどん かみかみ献立	牛乳	カレーうどん かみかみかき揚げ 秩父こんにゃくサラダ	牛乳、豚肉 なると、すめ	地粉うどん、油、片栗粉 野菜いっぱいドレッシング	人参、 玉ねぎ(上里) ほうれん草、コーン かみかみかき揚げ ほうれん草入りこんにゃく 人参入りこんにゃく、キャベツ	915	29.7
15	水	ごはん 上里の日	牛乳	いなな汁 鮭の塩麹焼き 上里水菜と小松菜のお浸し ふりかけ ヨーグルト	牛乳、豚肉、豆腐 みそ、さけ、ヨーグルト すこやかふりかけおほか	ごはん、さといも	人参、ごぼう、こんにゃく 大根、 小松菜(上里) もやし(本庄) 、 水菜(上里)	755	34.1

6月給食だより

6月は「食育月間」です！

【センターが行う取組をご紹介します】

- ①食に関する指導
- ②食育だよりの発行
- ③かみかみ献立（歯と口の健康週間）
- ④地場産野菜の活用
（埼玉の日・本庄の日・上里の日）



本庄市・上里町では、おいしい地場産野菜が採れます。センターでは、生産者さんの顔がみえる野菜をたくさん使用しています。また、地場産野菜のポスター（野菜についてや生産者さんのインタビューなど）を作成し、各学校に掲示する取り組みも行っています。地元の野菜について知り、おいしくいただきます。

～6月の地場産野菜～

- ・じゃがいも
- ・水菜
- ・玉ねぎ
- ・なす
- ・小松菜
- ・もやし
- ・きゅうり

～ふるさとの料理を食べよう！～

上里の日 6月15日

上里水菜と小松菜のお浸し
上里産の水菜と小松菜を使ったお浸しです。新鮮なので、シャキシャキとした食感を楽しむことができます。

こむぎうち

上里水菜と小松菜のお浸し

ヨーグルト

ごはん

ふりかけ

鮭の塩麹焼き

埼玉の日 6月17日

ゼリーフライ
埼玉県行田市で生まれた料理で、おからやじゃがいも、ねぎを混ぜて揚げたものに、ソースをつけて食べます。
かてめしの具
「かて」とは秩父地方で「混ぜる」という意味があり、普段から食べられている家庭料理です。

コバトン

かてめしの具

ごはん

ゼリーフライ

地場産なすのみそ汁

➡ 6月(後半)献立は裏面へ

6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	
16	木	バターロール	牛乳	クラムチャウダー ウインナー イタリアンソース② ほうれん草のソテー	牛乳 ベーコン あさり ウインナー	バターロール 油 オリーブ油 三温糖	玉ねぎ(上里) 人参 パセリ にんにく トマト コーン ほうれん草	888	32.5
17	金	ごはん	牛乳	地場産なすのみそ汁 ゼリーフライ かてめしの具	牛乳 油揚げ みそ ゼリーフライ 鶏肉 ちくわ	ごはん 油 三温糖	人参 玉ねぎ(上里) なす(上里) 小松菜(上里) ごぼう えのき 干しいたけ こんにゃく	792	32.8
20	月	ごはん	牛乳	沢煮碗 鯖のみそ焼き 枝豆サラダ	牛乳 豚肉 糸かまぼこ さば みそ	ごはん 三温糖 玉ねぎドレッシング	ごぼう 人参 大根 干しいたけ たけのこ 糸みつば しょうが 枝豆 こんにゃく キャベツ	903	35.4
21	火	中華麺	牛乳	ごまみそラーメン 肉まん フルーツ杏仁	牛乳 豚肉 みそ	中華麺 ごま油 ごま 肉まん 杏仁豆腐	しょうが にんにく いら 人参 もやし(本庄) コーン もも パイン みかん	855	24.9
22	水	ごはん	牛乳	みそけんちん汁 あじの塩竜田揚げ 切干大根の炒め煮	牛乳 豆腐 みそ あじ あさり 油揚げ	ごはん 油 さといも 片栗粉 三温糖	人参 ごぼう 大根 こんにゃく 小松菜(上里) 切干大根	798	31.4
23	木	山型食パン	牛乳	ABCスープ チキンのチーズ焼き 花野菜サラダ いちごジャム	牛乳 ベーコン 鶏肉 チーズ	山型食パン マカロニ オリーブ油 パン粉 野菜いっぱいドレッシング いちごジャム	玉ねぎ(上里) 人参 ほうれん草 カリフラワー にんにく ブロッコリー	773	34.2
27	月	ごはん	牛乳	春雨スープ 揚げギョーザ③ 中華丼	牛乳 糸かまぼこ 豆腐 ギョーザ 豚肉 うすら卵 いか えび	ごはん はるさめ 油 片栗粉	人参 玉ねぎ(上里) チンゲンサイ しょうが 干しいたけ たけのこ キャベツ コーン	888	32.5
28	火	地粉うどん	牛乳	本庄なすのつけ汁 ちくわの磯辺揚げ② いぼなしきゅうりサラダ	牛乳 豚肉 油揚げ ちくわ あおりのり	地粉うどん 油 ごま 薄力粉 片栗粉 野菜いっぱいドレッシング	なす(本庄) 人参 まいたけ ねぎ ほうれん草 ブロッコリー こんにゃく きゅうり(本庄)	792	32.8
29	水	ごはん	牛乳	わかめのみそ汁 ハンバーグ和風ソース すき昆布の炒め煮	牛乳 豆腐 わかめ みそ ハンバーグ ベーコン 油揚げ すき昆布	ごはん 三温糖 油	えのき 人参 ソニオン 大根 しょうが 干しいたけ	903	35.4
30	木	ツイストパン	牛乳	ミネストローネ ポテトカップ えびグラタン ごぼうサラダ	牛乳 ベーコン えび チーズ	ツイストパン じゃがいも(上里) 三温糖 マカロニ ごまドレッシング	セロリー にんにく 玉ねぎ(上里) 人参 キャベツ トマト ごぼう きゅうり(上里)	855	24.9
材料入荷による多少の変更はご了承ください							平均摂取量	811	31.9
							摂取基準量	820	30.0

本庄の日 6月28日

本庄なすのつけ汁

本庄産のなすを使ったうどんのつけ汁です。

いぼなしきゅうりサラダ

本庄産のいぼがないきゅうりを使ったサラダです。地場産の味を感じてもらうために、きゅうりを大きく切ります。



栄養相談日

- 日時 6月 28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

☆ホームページもご覧ください☆

ホームページアドレス

<http://www.kyuushoku.jp>

「本庄上里学校給食センター」でも検索できます

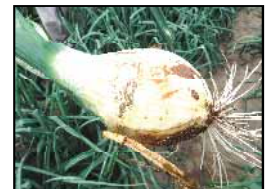


安全でおいしい給食を作るための取り組み ～地産地消の推進～ No.2

地元の産物を地元で消費することを「地産地消」といいます。給食センターでは、地産地消を推進するためJAと連携し、積極的に地場産物を取り入れています。

安全でおいしい給食は、地元の生産者さんの協力なしでは成り立ちません。これからも感謝の気持ちを持っていただきたいです。

↓採れたての上里産玉ねぎ



地産地消のよいところ



↑上里町の生産者 富田さん

- ①生産者の顔が見えるため安心
- ②新鮮な食材を食べることができる
- ③本来の旬の味を知ることができる
- ④輸送距離が短いため、環境にやさしい