

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)	体の調子をとどめるもの (みどり)	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1 金	わかめごはん	牛乳 小松菜のみそ汁 豚肉のしょうが焼き 野菜炒め	牛乳 生揚げ みそ 豚肉	ごはん 油	わかめ 人参 大根 えのき こまつな しょうが コーン ほうれん草 キャベツ	808	34.4
4 月	ごはん	牛乳 野菜椀 鯖の塩焼き 筑前煮	牛乳 油揚げ みそ さば 鶏肉	ごはん 油 三温糖 さといも	人参 大根 ごぼう いんげん こんにゃく ほうれん草 たけのこ 干しいたけ ねぎ	868	38.5
5 火	地粉うどん	牛乳 五目うどん ゴーヤのかき揚げ 秩父こんにゃくサラダ 	牛乳 豚肉 なた 油揚げ	地粉うどん 油 野菜いっぱい! レッツ!	人参 干しいたけ こんにゃく コーン ゴーヤ かぼちゃ ねぎ キャベツ 玉ねぎ	871	29.7
6 水	ごはん	牛乳 すまし汁 白身魚の南蛮漬け なすのみそ炒め	牛乳 わかめ ホキ 豚肉 みそ	ごはん 油 ごま油 三温糖	人参 なす(本庄) 緑・赤ピーマン えのき 玉ねぎ(上里) 糸みつば しょうが	866	37.9
7 木	ナン	牛乳 ABCスープ 地場産蒸しとうもろこし キーマカレー	牛乳 ベーコン 豚肉 レバー	ナン マカロニ 油 じゃがいも(上里)	玉ねぎ 人参 キャベツ とうもろこし(上里) しょうが にんにく グリーンピース	780	35.9
8 金	ゆかりごはん	牛乳 七タスープ ハムカツ(ソース) きゅうりサラダ  七タゼリー	牛乳 鶏肉 ハム 糸かまぼこ	ごはん 焼きふ パン粉 油 薄力粉 七タゼリー 野菜いっぱい! レッツ!	ブロッコリー ほうれん草 サラダこんにゃく 人参 きゅうり(本庄) オクラ(上里)	846	34.2

★七夕献立★

7月 給食だより

栄養教諭による食育の
授業が始まりました!



小学校1年生
「きゅうしょくについてしよう!」



小学校3年生
「食べものはたらきを知ろう」



中学校1年生
「朝ごはんをしっかりと食べよう」

給食センターには3名の栄養教諭が在籍しており、4月から本庄市・上里町内の小中学校にて食育を行っています。給食は子どもたちが見る・嗅ぐ・味わうことができるため「生きた教材」といわれています。授業内容は給食と結びつけたものとなっており、子どもたちにとってわかりやすく、実践しやすい授業になることを目指しています。

★夏バテを防ぐ食事のポイント★

夏の暑さを感じられるようになりました。季節の変わり目は気温・湿度などの変化で疲れやすく、夏風邪にかかりやすくなります。休養と栄養を十分にとって、元気に過ごしましょう!

夏 野菜を食べよう!



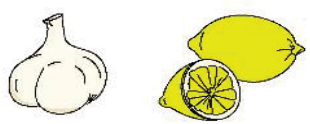
バ ランスよく食べよう!



テ つばん(鉄分)
不足に注意!

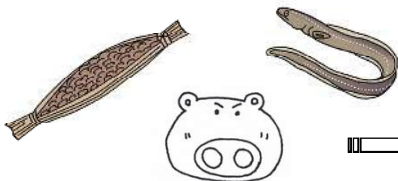


し ゃくしゃく(食欲)を
増やす工夫を!

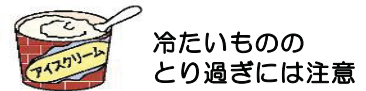


香味野菜や酸味で食欲アップ

な とう(納豆)、
うなぎ、豚肉で疲労回復!



い ちょう(胃腸)に
優しい食事をしよう!



⇒ 7月(後半)献立は裏面へ

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	曜日	献立名		食品の働 ぎ			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)	体の調子をとのえるもの (みどり)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
11	月	ごはん	牛乳	沢煮焼 いかの香味焼き トマト肉じゃが	牛乳 糸かまぼこ 豚肉 いか みそ	ごはん 三温糖 オリーブ油 じゃがいも (上里)	人参 大根 干しいたけ 玉ねぎ (上里) にんにく 糸みつば 枝豆 しょうが たけのこ トマト ごぼう しょうが ねぎ	827	42.6
12	火	中華麺	牛乳	ちゃんぽん麺 春巻き 冷凍みかん	牛乳 豚肉 なると イカ えび あさり 春巻き	中華麺 油	人参 もやし キャベツ コーン みかん	801	33.0
13	水	ごはん	牛乳	ほうれん草のみそ汁 鮭の塩竜田揚げ ひじきと生揚げの煮物	牛乳 油揚げ みそ 鮭 ひじき 生揚げ 大豆	ごはん 油 三温糖	人参 玉ねぎ (上里) えのき ほうれん草	805	36.6
14	木	ソフト フランスパン (チルドチョコ)	牛乳	モロヘイヤスープ ハンバーグの ラタトゥイユソース コーンサラダ 	牛乳 ベーコン うずら卵 ハンバーグ	ソフトフランスパン オリーブ油 三温糖 チルドチョコ 柑橘ドレッシング	人参 玉ねぎ (上里) コーン 干しいたけ スズキニ にんにく なす (上里) モロヘイヤ トマト キャベツ 赤・黄ピーマン	964	36.1
15	金	ごはん	牛乳	なすのみそ汁 鶏肉の唐揚げ 青菜の炒め物	牛乳 油揚げ みそ 鶏肉 ベーコン	ごはん 片栗粉 油	人参 玉ねぎ (上里) なす (本庄) しょうが キャベツ こまつな えのき コーン	865	32.4
19	火	ごはん	牛乳	夏野菜カレー コロッケ パプリカサラダ  フルーツミックスゼリー	牛乳 豚肉	ごはん 油 コロッケ フルーツミックスゼリー イタリアンドレッシング	かぼちゃ 玉ねぎ (上里) 人参 なす (上里) アップルソース ソニオン チャツネ にんにく キャベツ ほうれん草 トマト 赤・黄ピーマン	976	27.1
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	856	34.9
							摂取基準値	820	30.0

7月の献立紹介

七タスーフ (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。

ゴーヤのかき揚げ (旬)

ゴーヤやかぼちゃなどの夏野菜を使って作ったかき揚げです。

ハンバーグのラタトゥイユソース (旬)

なす、ズッキーニ、玉ねぎ、赤・黄ピーマンのトマト煮込みがかかったハンバーグです。

地場産蒸しとうもろこし (上里産)

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

ハンバーグのラタトゥイユソース (4人分)

あたたかいままでも、冷やしてもおいしく食べられるラタトゥイユ。チキンソテーやパスタにかけて食べるのもおすすめです。



<材料>

なす	40g	オリーブ油	小さじ2
ズッキーニ	40g	おろしにんにく	適量
玉ねぎ	40g	トマトケチャップ	大さじ4
赤ピーマン	25g	砂糖	小さじ1
黄ピーマン	25g	コンソメ	小さじ1/2
トマト缶詰 (ダイス)	60g	食塩	少々
トマトケチャップ	大さじ4		

<作り方>

- ①なす、ズッキーニは3mm厚さの半月切り、玉ねぎと赤・黄ピーマンはそれぞれ1~2mm厚さの薄切りにする。
- ②オリーブ油を熱し、おろしにんにく、なす、ズッキーニ、玉ねぎ、トマトをよく炒める。続いて赤・黄ピーマンを入れ、さらに炒める。
- ③トマトケチャップ、コンソメ、砂糖、食塩を加えて煮込んだら完成。

*冷やして食べるときはラタトゥイユをタッパーに移し、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やしてください。

*にんじんやかぼちゃを入れて食べるのもおすすめです!

安全でおいしい給食を作るための取り組み ~検収・保存食・放射能検査編~ No.3

給食センターでは、安全でおいしい給食を作るために「検収」「保存食」「放射能検査」を毎日実施しています。

「検収」とは、業者が納品した食材が安全であるか1つ1つ確認する作業です。鮮度・温度・におい・異物・包装などの項目について異常がないかチェックします。信頼する業者から仕入れていますが、異常が見つかった場合はすぐに業者へ連絡し、対応しています。



「保存食」とは、食中毒等が発生した際の原因究明に使われ、それぞれの食材を調理前と後の状態で保存しています。



「放射能検査」とは、出来上がった給食に放射性物質が含まれていないかどうか、(株)食環境衛生研究所に依頼して検査しています。検査結果は給食センターのホームページに掲載しています。

今後も安全でおいしい給食を提供するために、センター職員一同気を引き締めて業務にあたっていきます。

栄養相談日

日時 8月26日(金) 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

献立予定表・給食写真は、本庄上里学校給食センターのホームページからも見ることができます。
<http://www.kyuushoku.jp>