

8・9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)	体の調子をどとのえるもの (みどり)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
8月30日	火	ごはん	牛乳	わかめの味噌汁 たれかつ 小松菜サラダ	油揚げ 豆腐 わかめ 鶏肉 みそ	ごはん 薄力粉 パン粉 ごまドレッシング	えのき ｺｰﾝ 小松菜 人参 キャベツ	907	36.9
8月31日	水	ごはん	牛乳	すまし汁 鮭フライ(ﾘｰｽ) 筑前煮 アセロラゼリー	牛乳 豆腐 さば みそ ひじき 大豆	ごはん 片栗粉 三温糖 油 アセロラゼリー	人参 玉ねぎ ねぎ えのきたけ 糸みつば しょうが しらたき 干しいたけ	854	35.3
9月1日	木	コッペパン スライス	牛乳	ABCスープ フランクフルトの ﾄﾏﾄソース グリーンサラダ	牛乳 フランクフルト ベーコン	コッペパンスライス 三温糖 じゃがいも マカロニ ｸﾞﾗｰﾌ 油 たまねぎドレッシング	玉ねぎ(上里) にんにく ﾄﾏﾄ ｾﾚﾘ 人参 ほうれん草 ｸﾞﾙｰｼﾞ きゅうり(本庄)	773	28.1
2	金	ごはん	牛乳	かきたま汁 鯖のねぎみそ焼き 大豆の磯煮	牛乳 豆腐 卵 さば みそ ひじき 大豆	ごはん 片栗粉 三温糖 油	人参 玉ねぎ(上里) えのきたけ 糸みつば しょうが ねぎ しらたき 干しいたけ	835	37.6
5	月	ごはん	牛乳	夏野菜カレー いかリングフライ② 海藻サラダ	牛乳 豚肉 いかリングフライ 海藻ミックス わかめ	ごはん 油 野菜いっぱいﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	しょうが にんにく 玉ねぎ(上里) 人参 なす(本庄) ﾏﾏﾄ ｺｰﾝ ﾁｬｯﾈﾘﾝｺ ｺｶほﾇﾁ こんにゃく キャベツ	926	30.4
6	火	中華めん	牛乳	ジャージャー麺 春巻き 野菜の中華炒め 上里産なし1/6	牛乳 豚肉 みそ 春巻き ベーコン	中華麺 油 三温糖 片栗粉	しょうが にんにく ｺｰﾝ 人参 玉ねぎ(上里) 干しいたけ キャベツ ピーマン なし(上里)	906	33.1
7	水	ごはん	牛乳	なすのみそ汁 豚肉の生姜焼き 水菜のサラダ	牛乳 油揚げ みそ みそ 豚肉	ごはん 玉ねぎドレッシング	人参 玉ねぎ(上里) えのき なす(本庄) 大根 小松菜(上里) しょうが 水菜(上里) キャベツ	783	34.8
8	木	パン	牛乳	野菜コンソメスープ 鮭のマヨチーズ焼き ジャーマンポテト	牛乳 豚肉 さけ チーズ ベーコン	パン マヨネーズ 油 じゃがいも	玉ねぎ(上里) 人参 キャベツ ほうれん草 ｺｰﾝ	880	35.9
9	金	茶飯 本庄東小 希望献立	牛乳 ｺｰﾃﾞｰﾝ牛 乳の素	ワントンスープ 揚げギョーザ③ 春雨サラダ	牛乳 豚肉 なんと ギョーザ	ごはん 茶めしの素 ｺｰﾋｰ牛乳の素 油 ワントンの皮 はるさめ 棒棒鶏ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	人参 もやし ねぎ こまつな(上里) 大根 キャベツ きゅうり(本庄)	874	26.6
12	月	ごはん	牛乳	水菜のすまし汁 五目厚焼き玉子 なすのみそ炒め ふりかけ(のり)	牛乳 豆腐 わかめ 五目厚焼き玉子 豚肉 みそ ふりかけ	ごはん 油 三温糖	人参 水菜(上里) しょうが 玉ねぎ(上里) なす(上里) 赤ﾍﾞｰﾝ	833	30.7
13	火	地粉うどん	牛乳	肉うどん 大学芋③ 秩父こんにゃくサラダ	牛乳 豚肉 なんと	地粉うどん 油 片栗粉 さつまいも 三温糖 玉ねぎドレッシング	しょうが 人参 まいたけ ねぎ にら(上里) こんにゃく ｺｰﾝ キャベツ	846	27.4

8月 給食だより 9月

8月31日は野菜の日
野菜のよいところ

1日350gをとろう!



季節感が味わえる!

ビタミンや無機質、
食物繊維がいっぱい!



色や香り成分(ファクトケミカル)
も健康づくりに役立つ!

350g 7つのくふう? 簡単! 食べやすい野菜が主



生で刻んで両手3杯く
らいの量です。そのう
ち緑黄色野菜を全体の
1/3、120gくらいを
目安に。

1日350gとすると1食で
約120g。生野菜で両手
1杯。加熱した野菜で片手
1杯。朝食からしっかりと
らないと不足します。

⇒ 9月(後半)献立は裏面へ

8・9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		
14	水	ごはん	牛乳	チンゲン菜と豆腐のスー 子持ちししゃもフライ② ピビンバ	牛乳 糸かまぼ 豆腐 子持ちししゃもフライ 豚肉	ごはん 油 ごま油 三温糖 ごま	人参 玉ねぎ(上里) しょうが チンゲンサイ コーン にんにく ぜんまい もやし(本庄) ほうれん草 はくさいキムチ	841	33.1	
15	木	黒パン	牛乳	クラムチャウダー 豚肉のマスタード焼き パスタサラダ	牛乳 ベーコン あさり 豚肉	黒パン 油 じゃがいも ごま油 イタリアンドレッシング	玉ねぎ(上里) 人参 パセリ キャベツ コーン きゅうり(本庄)	945	38.9	
16	金	ごはん 十五夜献立	牛乳	お月見汁 さんまのかば焼き さといものそぼろ煮	牛乳 鶏肉 なた さんま 鶏肉	ごはん 団子 油 三温糖 さといも	人参 しめじ ねぎ 小松菜(上里) しょうが 玉ねぎ(上里) グリーンピース	972	35.0	
20	火	中華めん	牛乳	ごまみそラーメン 五目パオス② ほうれん草のナムル	牛乳 豚肉 みそ 五目パオス	中華麺 ごま油 ごま ナムルドレッシング	しょうが にんにく 人参 もやし(本庄) コーン ねぎ にら(上里) ほうれん草	791	34.0	
21	水	わかめごはん 神保原小 希望献立	飲む ヨーグル ト	豆腐の味噌汁 鶏肉の唐揚げ ごぼうサラダ 巨峰②	飲むヨーグルト 油揚げ 豆腐 みそ 鶏肉 わかめ	ごはん 片栗粉 油 ごまドレッシング	えのき ねぎ しょうが ごぼう 人参 巨峰 きゅうり(本庄)	887	29.1	
23	金	ごはん 上北中のみ実施	牛乳	あさりと豆腐のみそ汁 和風ハンバーグ ポテトのさっぱりサラダ	あさり 豆腐 わかめ みそ ハンバーグ	ごはん 三温糖 じゃがいも 野菜ドレッシング	人参 えのき ねぎ 玉ねぎ 大根 しょうが コーン きゅうり キャベツ	918	37.9	
26	月	ごはん	牛乳	わかめスープ えびしゅうまい② 家常豆腐 フルーツミックスゼリー	牛乳 わかめ えびしゅうまい 豚肉 生揚げ	ごはん 油 三温糖 片栗粉 ごま油 フルーツミックスゼリー	にんにく しょうが 人参 もやし(本庄) ねぎ キャベツ にら(上里) 水菜(上里)	848	30.3	
27	火	地粉うどん	牛乳	五目うどん ちくわの石垣揚げ② 上州きんぴら オレンジ1/4	牛乳 豚肉 なた 油揚げ ちくわ ひじき	地粉うどん 薄力粉 片栗粉 油 三温糖 ごま ごま油	人参 干しいたけ ねぎ ほうれん草 ごぼう こんにやく いんげん オレンジ	854	35.6	
28	水	ごはん	牛乳	じゃが芋と生揚げのみそ汁 あじの塩焼き 切干大根のカレー炒め	牛乳 生揚げ わかめ みそ あじ 油揚げ あさり	ごはん じゃがいも 油 三温糖	玉ねぎ(上里) 人参 ねぎ 切干大根 枝豆	798	34.7	
29	木	ツイストパン	牛乳	イタリアンスープ チキンチーズ焼き パブリカサラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉 チーズ	ツイストパン 三温糖 オリーブ油 パン粉 玉ねぎドレッシング	玉ねぎ(上里) 人参 コー トマト パセリ にんにく キャベツ アスパラ 赤パブリカ 黄パブリカ	778	35.1	
材料入荷による多少の変更はご了承ください							給食回数 21回	平均摂取量	859	33.4
								摂取基準値	820	30.0

体の中の時計のおはなし

私たちの体の中には、寝たり起きたりと1日のリズムを生み出す「体内時計」というしくみがあります。しかし、この時計、光や音のない場所で生活していると、毎日1時間ずつ遅れてしまうことが知られています。

とくに夜更かしなど不規則な生活を続けていると時計が狂ってしまうだけでなく、健康にも悪影響を及ぼします。

夏休み中に体内時計が狂ってしまった人はいませんか。右の点に気をつけ、早く体内時計を元に戻しましょう。

【体内時計を整えるために...】

- 1 朝起きたら、日光を浴びよう!
- 2 休日でも起きる時間をなるべく平日と同じにしよう
- 3 朝ごはんを決まった時間に食べよう
- 4 日中はしっかり活動しよう
- 5 寝る2時間前までに食事は済ませよう
- 6 就寝前のテレビ、ゲーム、スマホはやめよう

栄養相談日

- 1 日時 9月27日(火)
午後1:30~4:00まで
- 2 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下さい

