

8,9月 学校給食献立予定表

中
コース

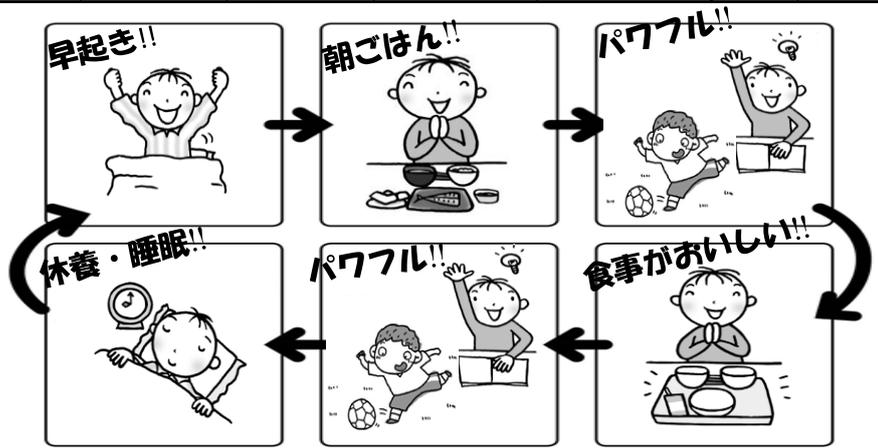
上北中・東中・南中
上里中・西中学校

| 日・曜日 | 飲料 | 料理名 | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | 1人あたり [kcal] | 蛋白質 [g] |
|--------|----|--|--|----------------------------|-----------------------|---|-----------------------------|-----------------------------|-----------------|------------|
| 8/28 水 | 牛乳 | ごはん 豆腐のみそ汁 ハムカツ(ソース) 青菜とじゃこのサラダ | 豆腐 みそ ハム | 牛乳 わかめ ちりめんじゃこ | 人参 小松菜 | えのき ねぎ コーン キャベツ | ごはん 薄力粉 パン粉 | 油 和風ドレッシング | 811 | 29.3 |
| 8/29 木 | 牛乳 | バターロール 野菜コロッケ 鶏肉のマスタード焼き ナポリタン | 鶏肉 ハム | 牛乳 | 人参 小松菜 トマト | 玉ねぎ キャベツ コーン にんにく | バターロール スパゲッティ | ごま油 油 オリーブ油 | 814 | 33.9 |
| 8/30 金 | 牛乳 | ごはん 夏野菜カレー いかナゲット② 冷凍みかん | 豚肉 いかナゲット | 牛乳 | 人参 トマト かぼちゃ | しょうが にんにく 玉ねぎ なす りんご みかん | ごはん | 油 | 959 | 28.9 |
| 9/2 月 | 牛乳 | ごはん クッパスープ にらまんじゅう② 海藻サラダ | 豚肉 鶏卵 にら まんじゅう | 牛乳 海藻ミックス ひじき わかめ | 人参 ほうれん草 | もやし キャベツ きくらげ ねぎ コーン | ごはん こんにゃく | 油 ごま ごま油 玉ねぎドレッシング | 805 | 29.9 |
| 3 火 | 牛乳 | 肉うどん 野菜かき揚げ 小松菜サラダ | 豚肉 なると | 牛乳 ひじき | 人参 にら 小松菜 枝豆 | しょうが まいたけ ねぎ 玉ねぎ ごぼう コーン キャベツ | 地粉うどん 薄力粉 | 油 香味塩ドレッシング | 851 | 30.3 |
| 4 水 | 牛乳 | ごはん なすのみそ汁 豚肉の生姜焼き 彩り炒め カット上里梨 | 生揚げ みそ 豚肉 ベーコン | 牛乳 | 人参 小松菜 ピーマン | 玉ねぎ なす しょうが もやし キャベツ 梨 | ごはん | 油 | 835 | 33.0 |
| 5 木 | 牛乳 | パンパン ABCスープ 鮭のフィッシュマニッシュ焼き ジャーマンポテト | ベーコン さけ ウィンナー | 牛乳 | 人参 | 玉ねぎ キャベツ コーン | パンパン マカロニ じゃがいも | フィッシュマニッシュ 油 | 837 | 31.7 |
| 6 金 | 牛乳 | わかめごはん あさりと生揚げのみそ汁 かぼちゃ挽肉フライ ごぼうサラダ | あさり 生揚げ みそ 豚肉 | わかめ 牛乳 | 人参 小松菜 | えのき ねぎ ごぼう きゅうり かぼちゃ | ごはん | 油 ごまドレッシング | 848 | 25.6 |
| 9 月 | 牛乳 | ごはん のりふりかけ すまし汁 五目厚焼き玉子 なすのみそ炒め ハスカップゼリー | かまぼこ 五目厚焼きたまご 豚肉 みそ | 牛乳 わかめ ふりかけ | 人参 みつば ピーマン | えのき しょうが 玉ねぎ なす | ごはん 三温糖 ハスカップゼリー | 油 | 797 | 30.1 |
| 10 火 | 牛乳 | ジャージャー麺 コーンしゅうまい③ 春雨サラダ | 豚肉 みそ しゅうまい | 牛乳 | 人参 | しょうが にんにく 玉ねぎ 干しいたけ キャベツ きゅうり コーン | 中華麺 三温糖 片栗粉 緑豆はるさめ | 油 香味塩ドレッシング | 884 | 31.9 |
| 11 水 | 牛乳 | ごはん 揚げ野菜と豆腐のスープ 子持ちししゃもフリッター② ビビンバごはんの具 | かまぼこ 豆腐 子持ち ししゃもフリッター 豚ひき肉 | 牛乳 | 人参 ほうれん草 | 玉ねぎ しょうが にんにく ぜんまい はくさい もやし | ごはん 三温糖 | 油 ごま油 ごま | 850 | 33.3 |

8月9月 給食だより

朝ごはんてハッピーサイクル!

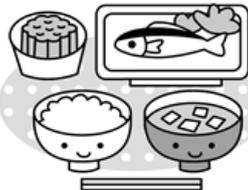
2学期が始まりました。
朝はゆとりを持って起きて、朝ごはんを
しっかり食べ、元気に行動し、給食ももりも
り食べましょう。午後も元気に過ごし、夕ご
はんを食べ、質のよい睡眠をとり体を休めま
しょう。



| 日・曜日 | 飲料 | 料理名 | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | 1材料 - [kcal] | 蛋白質 [g] |
|----------------------|---------|--|-----------------------------|--------------------|-------------------------------|---------------------------------|---|----------------------------|--------------|-------------------------|
| 12木 | 牛乳 | リトフワッパッ いちごツ ャム クラムチャウダー ほうれん草おムツ パプリカサラダ | ベーコン あさり ほうれん草 おムツ | 牛乳 | 人参 ほうれん草 赤パプリカ 黄パプリカ | 玉ねぎ キャベツ | リトフワッパッ じゃがいも いちごツ ャム | 油 かんきつ ドレッシング | 814 | 27.2 |
| 13金 | 飲むヨーグルト | ごはん お月見汁 さんまのかば焼き 里芋のそぼろ煮 | 鶏肉 なると さんま 鶏肉 | 飲むヨーグルト | 人参 小松菜 | しめじ ねぎ しょうが 玉ねぎ グリルピーズ | ごはん 白玉団子 三温糖 さといも | 油 | 962 | 32.0 |
| 17火 | 牛乳 | 五目うどん ちくわの磯辺揚げ② 上州きんぴら シークワサーゼリー | 豚肉 なると 油揚げ ちくわ | 牛乳 あおのり | 人参 ほうれん草 いんげん | 干しいたけ ねぎ ごぼう | 地粉うどん 薄力粉 片栗粉 こんにやく 三温糖 シークワサーゼリー | 油 ごま ごま油 | 838 | 32.9 |
| 18水 | 牛乳 | ごはん お芋のごまみそ汁 鮭のペロリ焼き 切干大根の炒め煮 | 油揚げ みそ さけ あさり | 牛乳 | 人参 ほうれん草 | しょうが 切干大根 | ごはん さといも さつまいも 三温糖 | ごま 油 | 862 | 35.9 |
| 19木 | 牛乳 | フラワーロール コーンスープ ハンバーグトマトソース 枝豆サラダ | ベーコン | 牛乳 ハンバーグ ひじき | 人参 パプリカ トマト 枝豆 | 玉ねぎ コーン にんにく キャベツ | ラグビーボールパン じゃがいも 三温糖 こんにやく | オリーブ油 かんきつ ドレッシング | 912 | 22.5 |
| 20金 | 牛乳 | ごはん わかめスープ 揚げぎょうざ③ 生揚げの中華煮 | 餃子 豚肉 生揚げ | 牛乳 わかめ | 人参 ピーマン | もやし ねぎ しょうが 干しいたけ キャベツ | ごはん 三温糖 片栗粉 | 油 ごま油 | 860 | 28.5 |
| 24火 | 牛乳 | ごまみそラーメン パオス② もやしのナムル | 豚肉 みそ パオス | 牛乳 | 人参 にら ほうれん草 | しょうが にんにく 玉ねぎ もやし | 中華麺 | ごま油 ごま ナムル ドレッシング | 797 | 33.6 |
| 25水 | 牛乳 | ごはん 小松菜のみそ汁 あじフライ(ソース) 筑前煮 | 油揚げ みそ あじフライ 鶏肉 | 牛乳 | 人参 小松菜 いんげん | 大根 えのき ごぼう たけのこ 干しいたけ | ごはん こんにやく 三温糖 さといも | 油 | 822 | 30.3 |
| 26木 | 牛乳 | ラグビーボールパン イタリアンスープ 鶏肉のレモン風味② コールスローサラダ | ベーコン 鶏肉 | 牛乳 ヨーグルト | 人参 トマト パセリ | 玉ねぎ レモン コーン キャベツ | ラグビーボールパン じゃがいも 三温糖 片栗粉 | 油 フレンチ ドレッシング | 719 | 33.7 |
| 30月 | 牛乳 | 茶飯 五目スープ えびしゅうまい③ 中華風混ぜごはんの具 ヨーグルト | ベーコン 豆腐 えびしゅうまい 鶏肉 | 牛乳 | 人参 チンゲンサイ 枝豆 | 干しいたけ たけのこ ねぎ ごぼう | 茶飯 片栗粉 三温糖 | 油 | 886 | 30.6 |
| 材料入荷による多少の変更はご了承ください | | | | | | | | | 平均 846 | 平均 30.7 14.5% |
| 給食回数 21 回 | | | | | | | | | 基準 830 | 基準 1材料 - の 13~20% |
| ※太字は 本庄または上里産の野菜です | | | | | | | | | | |

健康づくりは
食生活から!

毎年9月は、厚生労働省が定める「健康増進普及月間」および「食生活改善普及運動月間」です。健康な心と体をつくるためには、食生活を整えることが重要です。日ごろの食生活を振り返り、できることから取り組んでみませんか?



食生活をチェック!

| | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 1日3食、規則正しく食べている | <input type="checkbox"/> 腹8分目を心がけている |
| <input type="checkbox"/> 毎食、野菜を食べている | <input type="checkbox"/> 塩分のとり過ぎに気をつけている |
| <input type="checkbox"/> お菓子はとり過ぎないようにしている | <input type="checkbox"/> 1日1回は家族そろって食事をしている |

【栄養相談日】
日時 9月25日(水)
午後1:30~4:00まで
場所 本庄上里学校給食センター
☎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。

十五夜

月々に月見る月は多けれど
月見る月はこの月の月



「いろんな月に月を見ることは多いけれど、お月見をするならこの月の月だな」と、十五夜の月を詠んだ歌。

十五夜はお団子や、稲に見立てたススキ、里芋などを月にお供えて秋の収穫を感謝する日本の伝統行事です。

給食では13日に「お月見汁」「里芋のそぼろ煮」をいただきます。