

7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食分 - [kcal]	蛋白質 [g]
1木	牛乳	コッパパン 彩り団子スープ 焼きウインナー② 焼きそば	彩り団子 ウインナー 豚肉	牛乳 あおのり	人参 小松菜	玉ねぎ キャベツ もやし	コッパパン スパゲッティ	油	862	38.1
2金	牛乳	ごはん ワンタンスープ あじフリッター③ 豚キムチ	豚肉 なると あじフリッター 豚肉	牛乳	人参 にら	もやし ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ 白菜キムチ	ごはん ワンタンの皮 三温糖	ごま油 油 ごま	907	35.2
5月	牛乳	ごはん 玉ねぎのみそ汁 さば塩麹焼き アスパラときゅうりのサラダ	生揚げ みそ さば	牛乳	人参 小松菜 アスパラガス	玉ねぎ キャベツ きゅうり	ごはん	和風トレッシング*	803	28.4
6火	牛乳	鶏塩うどん 野菜かき揚げ 枝豆サラダ	鶏肉	牛乳 わかめ	人参 枝豆	エリンギ ねぎ キャベツ 玉ねぎ こんにゃく コーン	地粉うどん	ごま油 油 玉ねぎドレッシング	869	28.7
7水	牛乳	酢飯 七夕献立 七夕汁 カンパチの照り焼き 磯寿司の具 シークワサーゼリー	かまぼこ かんぱち 鶏肉 油揚げ 大豆 さつま揚げ	牛乳 ひじき	人参 小松菜	大根 えのき こんにゃく	ごはん 三温糖 シークワーサーゼリー	油	868	41.5
8木	牛乳	チキンバーガー クラムチャウダー コールスローサラダ	ベーコン あさり 鶏肉	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ にんにく しょうが コーン キャベツ	子どもパン じゃがいも 片栗粉	油 フレンチドレッシング	895	37.6
9金	牛乳	ごはん 夏野菜カレー 地場産とうもろこし ブロッコリーサラダ	豚肉	牛乳	人参 トマト かぼちゃ ブロッコリー	しょうが にんにく 玉ねぎ なす りんご きゅうり とうもろこし	ごはん	油 かんきつドレッシング*	893	28.0

7月 給食だよ!

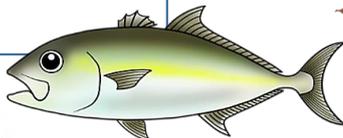
七夕献立・鹿児島産カンパチ応援献立

コロナ禍で、消費が減ってしまった食材を学校給食で使用し、生産者を応援する事業「国産農林水産物等販路多様化緊急対策事業」の一環で鹿児島産カンパチを無償で提供していただけることになりました。



さくらじまん

おさかな王国【鹿児島】
黒潮などのあたたかい海流が流れる鹿児島はおいしい魚の宝庫です。



カンパチの照り焼き



DHA

EPA

ビタミン

タウリン

コラーゲン

カルシウム

タンパク質

Aコース 5日
Bコース 6日
中コース 7日



お魚を食べて、元気!

『七夕献立』
～七夕汁～
汁は夜空、えのきが天の川、かまぼこが星にみたくたまし汁です。



Aコース 7日
Bコース 8日
中コース 9日

地場産とうもろこし献立 お楽しみに!

昨年度のとうもろこしの皮むき体験の様子を紹介します!



こおきつ

はにぼん



上里東小の皮むきの様子

生産者さんの指導のもと、
ていねいにおむいていきます。



給食センターでカット



洗っているところ



学校へGO!



蒸して出来上がり

7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]	
12月	牛乳	ごはん 春雨わかめスープ ガバオライスの具 目玉焼き カットパイン	豚肉 卵	牛乳 わかめ	人参 チンゲンサイ ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ	ねぎ にんにく しょうが 玉ねぎ パイン	ごはん 春雨 三温糖 片栗粉	油	841	32.6	
13火	牛乳	しょうゆラーメン 揚げぎょうざ③ 小松菜のナムル	豚肉 なると ぎょうざ	牛乳	人参 小松菜	しょうが にんにく もやし ねぎ キャベツ	中華麺	油 ナムドレッシング	785	31.3	
14水	牛乳	ごはん なすのみそ汁 子持ちししゃもフライ 肉じゃが	油揚げ みそ 豚肉	牛乳 子持ちししゃも フライ	人参 小松菜 いんげん	玉ねぎ なす こんにゃく	ごはん じゃがいも 三温糖	油	875	33.5	
15木	牛乳	チキンケバブサンド バルクチョルバス グリーンサラダ ヨーグルト	トルコの献立 すけそうだら 鶏肉		牛乳 ヨーグルト	人参 トマト パセリ ほうれん草	玉ねぎ にんにく レモン果汁 キャベツ きゅうり	子どもパン じゃがいも	油 玉ねぎドレッシング	811	36.9
16金	牛乳	ごはん もやしとにらのみそ汁 あじの一夜干し 生揚げの五目煮	油揚げ みそ あじ 豚肉 生揚げ	牛乳	人参 にら	もやし ねぎ 干しいたけ 玉ねぎ キャベツ	ごはん 三温糖 片栗粉	油	820	36.4	
19月	牛乳	もち麦ごはん ポークストロガノフ 野菜コロッケ 冷凍みかん	豚肉	牛乳	人参 トマト	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース 冷凍みかん	もち麦ごはん 三温糖 野菜コロッケ	油	883	26.3	
※太字は本庄または上里産の野菜です。 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	855	33.4
給食回数 13回									摂取基準	830	27g~ 41.5g



地場産野菜を食べて 免疫力UP!

給食センターでは、地場産の野菜をたくさん取り入れています。

人参は、栄養たっぷりの野菜で給食には欠かせません。上里産の人参を使用しています。くせがなく甘くておいしい人参です。熱を加えるとさらに甘さが引き立ちます。



地産地消



おうちでも食べよう！
地場産とうもろこし

- とうもろこしの皮をむき、軽く水をつけラップで包む。
 - 3分あたためる。
- ★粗熱がとれるまでラップは外さないのがポイント！



『バルクチョルバス』
白身魚の入ったスープです。
『チキンケバブサンド』
トマト味をつけたケバブ風 チキンです。子どもパンにはさんで食べます。ケバブは、中東とその周辺の地域で肉や魚・野菜などを焼いて食べる料理です。いろいろな種類のケバブがあります。肉のかたまりを、回転させて焼き、削って食べるドネルケバブは有名ですね。給食では鶏肉の切り身を使用して調理します。

Aコース 13日
Bコース 14日
中コース 15日



栄養相談日

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。

日時 8月27日(金)
午後1:30~4:00
場所 本庄上里学校給食センター
☎0495(24)2621