

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金	牛乳	ごはん なすのみそ汁 さばの塩焼き 大豆の磯煮	油揚げ みそ さば 大豆	牛乳 ひじき	人参 小松菜 枝豆	切干大根 なす しらたき 干しいたけ	ごはん 三温糖 油		776	36.5
4月	牛乳	わかめごはん かきたま汁 鶏肉の唐揚げ 小松菜ともやしのおひたし	豆腐 卵 鶏肉	わかめ 牛乳	人参 系みつば 小松菜	玉ねぎ えのき しょうが もやし	ごはん 片栗粉 油		802	33.4
5火	牛乳	五目うどん 野菜かき揚げ 切干大根サラダ	豚肉 なると 油揚げ	牛乳	人参 ほうれん草	干しいたけ ねぎ 切干大根 キャベツ	地粉うどん 野菜かき揚げ 油 香味塩 ^ト レッソグ		822	29.0
6水	牛乳	ごはん かぼちゃのみそ汁 鮭フライ(ソース) 生揚げの五目煮 U-ヒ牛乳の素	油揚げ みそ 鮭フライ 豚肉 生揚げ	牛乳 わかめ	かぼちゃ 小松菜 人参	玉ねぎ たけのこ 干しいたけ キャベツ	ごはん 三温糖 片栗粉 U-ヒ牛乳の素 油		910	35.8
7木	牛乳	フラワーロール 七夕スープ 星のハンバーグ トマトソース きゅうりサラダ 七夕ゼリー	ベーコン ハンバーグ	牛乳	人参 トマト パセリ ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ にんにく こんにゃく きゅうり	フラワーロール トッポギ 三温糖 七夕ゼリー オリーブ油 玉ねぎ ^ト レッソグ		828	29.9
8金	牛乳	ごはん 夏野菜カレー オムレツ ブロッコリーサラダ	豚肉 オムレツ	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 りんご キャベツ	ごはん 油 フルソ ^ト レッソグ		918	33.5

7月 給食だより

季節の行事「七夕」

7月7日は七夕です。天の川の兩岸にある彦星(わし座のアルタイル)と織姫(こと座のベガ)が1年に1度だけ会うことができるという伝説に基づいた星祭りの行事です。

【七夕献立】7/7に提供!

給食では、星形のハンバーグ、星形のトッポギ入りの七夕スープなどを取り入れて、夜空に輝く星を表現しました。お楽しみに!!



土用の丑の日 7月23日 8月4日

立春、立夏、立秋、立冬前のそれぞれ18日間を「土用」と呼びます。十二支は、年単位で一巡しますが、日にち単位でも12周期が繰り返されていて、12日で一巡します。そのため、土用の丑の日が2回の季節もあります。

暑さの厳しいこの時期に、丑の日の「う」にちなみ、栄養豊富なうなぎや「う」のつく食べものを食べて健康を願う風習があります。



第3弾 牛乳を飲もう!

牛乳には、どんな栄養があるの?

牛乳は、たんぱく質を多く含んでいます。特に、体内で合成することのできない必須アミノ酸をバランスよく含む食品です。筋肉や内臓、皮膚、髪の毛、血液など、体のあらゆる組織をつくる働きがあります。

また、牛乳は、日本人に不足しがちなカルシウムを多く含んでいます。カルシウムは、骨や歯を作るのに欠かせない栄養素です。特に、成長期は骨格形成の大切な時期ですので、不足がないように摂取したいですね。

カルシウムをとろう!

学校給食は、牛乳を含め1日に必要なカルシウムの1/2を摂取できるようになっています。給食がない日は、カルシウムが不足しがちになります。お休みの日も、お家で牛乳や乳製品を摂取するようにしましょう。

【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ください。
日時 8月26日(金)午後1:30~4:00 場所 本庄上里学校給食センター

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人分 - [kcal]	蛋白質 [g]	
11月	牛乳	ごはん 春雨スープ いかナゲット③ 四川風麻婆豆腐	かまぼこ いかナゲット 豚肉 豆腐	牛乳	人参 くら チンゲンサイ	玉ねぎ コーン にんにく しょうが たけのこ ねぎ	ごはん 緑豆はるさめ 三温糖 片栗粉	油 ごま油	834	32.3	
12火	牛乳	あさり塩ラーメン ウインナードッグ 小松菜のナムル	なると あさり ウインナー	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 ホトケ-キックス	油 ナムド'レツツグ'	792	31.0	
13水	牛乳	ごはん 沢煮碗 いわしフライ(ソース) なすのみそ炒め	豚肉 かまぼこ いわしフライ 豚肉 みそ	牛乳	人参 糸みつば ピーマン	ごぼう 大根 干しいたけ たけのこ しょうが 玉ねぎ なす	ごはん 三温糖	油	809	34.1	
14木	牛乳	ツイストパン イタリアンスープ 鶏肉のマスタード焼き クルトンサラダ みかんヨーグルト	ベーコン 鶏肉	牛乳 みかん ヨーグルト	人参 トマト ほうれん草	玉ねぎ コーン キャベツ	ツイストパン 三温糖 クルトン	ごま油 ナガ'アイト' ド'レツツグ'	901	35.3	
15金	牛乳	ごはん(ひじきのり佃煮) 玉ねぎのみそ汁 厚焼き玉子 肉じゃが	油揚げ みそ 豚肉 厚焼き玉子 さつま揚げ ひじきのり 佃煮	牛乳 わかめ	人参 いんげん	玉ねぎ こんにゃく	ごはん じゃがいも 三温糖	油	790	31.8	
19火	牛乳	肉うどん ちくわの磯辺揚げ② 枝豆ひじきサラダ	豚肉 なると 焼ちくわ	牛乳 あおのり ひじき	人参 くら 枝豆	しょうが まいたけ ねぎ キャベツ こんにゃく	地粉うどん 薄力粉 片栗粉	油 和風ド'レツツグ'	832	36.4	
※太字は本庄または上里産です。 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	835	33.3
									摂取基準	830	27g~ 41.5g

夏休みの食生活

もうすぐ夏休みが始まります。夜更かしをしたり、ダラダラしていると、夏バテを起こして体調を崩しやすくなります。休み中も元気で過ごせるように、食生活のポイントをまとめました。

1日3回の食事を規則正しくとろう！

早寝・早起きをして、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活のリズムを崩さないようにしましょう。



栄養のバランスを考えよう！

主食・主菜・副菜をそろえることを心がけましょう。

主食	主にエネルギーのもとになる	
主菜	主に体をつくるもとになる	
副菜	主に体の調子を整える	
牛乳	カルシウムを補います	

学校給食がない日は、カルシウムが不足しがちです。積極的に牛乳を飲みましょう。



地元の野菜を知ろう！

夏野菜



○今が旬の夏野菜

夏野菜は夏の強い日光を浴びて成長しますが、紫外線から身を守るために、実の色が、赤や緑、むらさきなど、濃い色をしている特徴があります。夏野菜は、ビタミン類をたっぷり含み、体の調子を整えてくれます。また、水分を多く含むので、水分補給にも役立ち、熱くなった体を冷やす効果もあります。



【なす】
県内出荷量第1位！
「児玉なす」が有名です。
皮が柔らかく口当たりがよいのが特徴です。



【きゅうり】
イボがトゲトゲしているほうが新鮮です。



【とうもろこし】

本庄市や上里町では、「味来」や「ゴールドラッシュ」という品種の生産が盛んです。地元農家さんとの交流を兼ねた「とうもろこし皮むき体験」は、6月の降ひょう被害によりやむなく中止となってしまいました。

地元の農家さんが丹精込めて作ってくれた地場産野菜は採れたて新鮮でおいしいです。たくさん食べて地元の農業を応援しましょう。

