

日・曜日	飲料	料理名	1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]
3月	牛乳	ごはん もずくスープ 鶏肉のみそ風味焼き 小松菜サラダ わかめふりかけ	鶏肉 みそ	牛乳 もずく わかめふりかけ	人参 小松菜	たけのこ コーン えのき キャベツ	ごはん	ノイック マヨネーズ 玉ねぎドレッシング	725	27.4
4火	牛乳	カレーうどん ちくわの磯辺揚げ② わかめサラダ	豚肉 なると 焼きちくわ	牛乳 青のり わかめ	人参 ほうれん草	玉ねぎ コーン キャベツ	地粉うどん 片栗粉 薄力粉	油 香味塩ドレッシング	827	29.9
5水	牛乳	酢飯 セタ汁 星のコロッケ 磯寿司の具 セタゼリー	かまぼこ 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 グリーンピース	酢飯 三温糖 星のコロッケ セタゼリー	油	868	28.4
6木	牛乳	フラワーロール クラムチャウダー 鮭のバジル焼き アスパラガスと豆のサラダ	ベーコン 鮭 あさり 大豆	牛乳	人参 パセリ アスパラガス	玉ねぎ キャベツ	フラワーロール じゃがいも	油 オリーブ油 イタリアドレッシング	805	34.3
7金	牛乳	ごはん 夏風スープ 地場産とうもろこし スタミナ焼肉 コーヒー牛乳の素	豆腐 豚肉	牛乳	人参 トマト ほうれん草 枝豆 なら ピーマン	玉ねぎ きくらげ とうもろこし しょうが にんにく	ごはん 三温糖 ミルクコーヒー	油	760	30.3
10月	牛乳	ごはん なすのみそ汁 揚げ鶏のレモン風味 こんにゃくサラダ	油揚げ みそ 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	切干大根 なす レモン果汁 キャベツ こんにゃく	ごはん 片栗粉 三温糖	油 中華ドレッシング	859	30.1

7月 給食だより①

「地場産とうもろこし」をお楽しみに！！

Aコース:7/5、Bコース:7/6、中学校:7/7に、本庄・上里産のとうもろこしを提供します。食育の一環として、希望する小学校・中学校の児童生徒のみなさんに皮をむいてもらいます。当日は、生産者の方々に、とうもろこしの育ち方や仕組み、野菜作りの楽しみや大変なことなどをお話していただく予定です。

生産者の方にインタビュー！！

とうもろこしが食べられるまでにはどのくらいかかりますか？
「4月の下旬に種をまき、7月上旬には食べられます。前半がわくわくコーンという品種で、後半が味来(みらい)です。味来が有名ですがわくわくコーンもとても甘くておいしいですよ。」



飯塚さん

戸塚さん

ご家族で仲良く野菜を作っている飯塚さんと戸塚さんにお話を伺いました。お忙しい中、ありがとうございました。

1番大変な作業はどんなことですか？
「収穫です。朝4時から1日約1000本採ります。特に雨の日は、畑もぬかるんでいて時間がかかります。」



今年は、生育期に雨が降らず、晴れ間も少なかったため、とうもろこしの背丈は約1mと低いです。実がなるのはさらに下なので、かがんで実をとることになるので大変です。背丈が低くても味には問題ありません。風で倒れにくいという利点があります。



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群 - [kcal]	蛋白質 [g]
11 火	牛乳	ちゃんぽん麺 小籠包② 枝豆ひじきサラダ	豚肉 なると さつま揚げ いか あさり 小籠包	牛乳 ひじき	人参 枝豆	もやし キャベツ コーン	中華麺	油 玉ねぎドレッシング	858	35.6
12 水	牛乳	ごはん ワンタンスープ あじフライ (バックソース) 春雨の五目炒め	なると 鶏肉 あじフライ	牛乳	人参 なら ほうれん草	もやし 玉ねぎ たけのこ きくらげ	ごはん 春雨 ワンタン 三温糖	油 ごま油	809	31.8
13 木	牛乳	コッペパン 彩り団子のスープ 焼きウィンナー② 焼きそば	彩り団子 ウィンナー 豚肉	牛乳 青のり	人参 小松菜	玉ねぎ キャベツ もやし	コッペパン スパゲッティ	油	846	38.4
14 金	牛乳	もち麦ごはん 夏野菜カレー オムレツ グリーンサラダ	鶏肉 オムレツ	牛乳	人参 トマト かぼちゃ ほうれん草	しょうが 玉ねぎ にんにく なす りんご キャベツ きゅうり	もち麦ごはん	油 フォルトドレッシング	973	34.3
18 火	牛乳	五目うどん 野菜かき揚げ きゅうりサラダ マスカットゼリー	豚肉 なると 油揚げ	牛乳	人参 ほうれん草 ブロッコリー	しめじ ねぎ こんにゃく きゅうり	地粉うどん 野菜かき揚げ マスカットゼリー	油 ナムドレッシング	856	29.1
19 水	牛乳	ごはん キムチ入り豚汁 鶏のたれかつ おひたし 冷凍パン	豚肉 みそ 鶏肉	牛乳	人参 ほうれん草	ごぼう 大根 白菜キムチ ねぎ キャベツ パイナップル	ごはん 薄力粉 じゃがいも パン粉 三温糖	油	852	36.6
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 ※太字は本庄または上里産です									836	32.2
									基準 830	27~ 41.5

7月 給食だより②

5/27(土)に認定NPO法人・21世紀構想研究会主催の第5回食育シンポジウム(オンライン)「食育の情報発信を考える」にパネリストとして参加させていただきました。

栄養教諭や専門家の先生方からのディスカッションを通し、学ぶことがたくさんありました。
給食センターでは、この給食だよりをはじめ、HPやTwitter等で情報を発信しています。一方的な情報発信ではなく、双方向的なやり取りができるような工夫をしていきたいと考えております。Twitter上でのコメントはお返しできませんが、電話やメールでのお問い合わせは受け付けておりますので、お気軽にご連絡ください。

この給食のレシピが知りたい。

食事の相談をしたい。

食育ってどうすればいいの？

など

給食センターの情報発信してます!!

はにぼん&こむぎっち

Twitter

おすすめ給食レシピ



食育シンポジウム

第5回 食育シンポジウム

オンライン参加費無料

主催 21世紀構想研究会 協力 月刊学校給食

「食育の情報発信を考える」
～その課題と普及・啓発の展開を探る～

吉成陽好 松岡珠美 黒川夕美 向井未来実 マーモト 恵場健成

2023.5.27(土) 13:30-15:30

暑さに負けない食事の取り方

- 1日3食しっかり食べよう！
規則正しい生活リズムを崩さないようにしましょう。
- 旬の野菜や果物を食べよう！
夏の野菜や果物には体を冷やす作用があります。
- 水分を上手にとろう！
こまめに糖質やカフェインの少ないものをとるのがおすすめです。
- ビタミンB1をとろう！
疲労回復効果や胃腸の働きを活発にする効果があります。豚肉、大豆製品などに多く含まれています。
- 甘いものは控えよう！
お菓子や甘い飲み物のとりすぎや、だらだらと食べていると3食の食事に影響します。また、砂糖をとりすぎるとイライラしたり疲れやすくなります。

栄養相談日

日時:7月19日(水)午後1:30~4:00
場所:本庄上里学校給食センター ☎0495(24)2621