

7月(前半) 学校給食献立予定表A

(東小・仁手小・旭小
南小・中小・北小学校)

日曜日	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
2	月	ごはん	牛乳 もずくスープ 春巻き えびと生揚げのチリソース	牛乳 春巻 生揚げ むきえび もずく	ごはん 油 砂糖 ごま油 片栗粉	にんじん だしのこ コーン 干しいたけ たまねぎ こまつな しょうが にんにく ねぎ にら	642	22.9
3	火	トマトチーズ パン	牛乳 ラビオリスープ 白身の魚香草フライ コーンサラダ	牛乳 ホキ香草フライ	トマトチーズパン ラビオリ 油 玉ねぎドレッシング	にんじん たまねぎ こまつな キャベツ コーン	634	27.6
4	水	ごはん	牛乳 セタ汁 ハンバーグおろしソース あさりひじき煮 セタゼリー	牛乳 糸かまぼこ 鶏肉 ハンバーグ あさりひじき煮	ごはん ふ 砂糖 セタゼリー	にんじん オクラ 大根 しょうが	630	26.7
5	木	ごはん	牛乳 なすのみそ汁←地場産ナス さば南部焼き 粉ふきいも	牛乳 油揚げ みそ さば南部焼き あおのり	ごはん じゃがいも	たまねぎ えのきたけ なす こまつな	633	27.2
6	金	地粉うどん	牛乳 肉うどんの汁 かぼちゃの天ぷら グリーンサラダ ↑地場産きゅうり	牛乳 豚肉 沖あみなると	地粉うどん 油 小麦粉 片栗粉 野菜いっぱいドレッシング	しょうが にんじん にら たまねぎ まいたけ かぼちゃ ほうれん草 キャベツ きゅうり	604	22.0
9	月	ごはん	牛乳 モロヘイヤスープ 鶏肉のマスタード焼き ひじきの彩り炒め	牛乳 ベーコン うすら卵 鶏肉 ひじき 油揚げ	ごはん ごま油 油 砂糖	にんじん たまねぎ 干しいたけ 枝豆 モロヘイヤ しらたき	690	27.8

7月給食だより

夏野菜を食べて暑さに負けない体をつくろう!!

1学期も残りわずかとなり、夏休みはもうすぐです。毎日暑い日が続く、この時期は体も疲れやすく食欲もなくなりがちです。毎日の食事をしっかりとって暑い夏を乗り切りましょう。

いま、きゅうりやトマト・なすなどの夏野菜が旬を迎え、たいへんおいしい季節になりました。

暑さに負けない体作りに欠かせない野菜です。

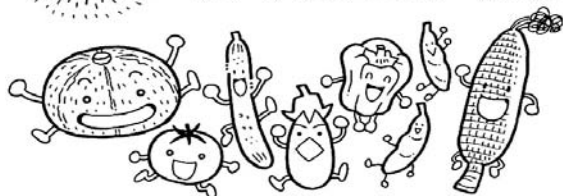
旬の夏野菜は味が濃く、水分やスタミナ源をたっぷりと含んでおり、栄養価も高く安く手に入ります。

また、私たちの体調を整えてくれるチカラがあり、夏の健康生活をがっちりサポートしてくれます。

旬の夏野菜が採れるのは、ごくごく短い期間だけ。たくさん食べて暑さに負けない丈夫な体をつくろう!!

夏野菜を

たくさん食べよう



世界の料理が登場!

今年の夏は4年に一度のオリンピックが開かれます。7月の給食はオリンピックにちなんで、いろいろな国や地域の料理を取り入れてみました。

○第一弾! 中国

日本でもおなじみの春巻きは、中国各地で食べられている飲茶です。肉や野菜を炒めて、皮で巻き、油でパリッと揚げます。また、エビチリも人気の中華料理です。そのエビチリに生揚げを入れ、えびと生揚げのチリソースとしてアレンジしてみました。

○第二弾! イタリア&イギリス

トマトチーズパン&ラビオリスープ

初登場のトマトチーズパン。イタリアは、トマトとチーズを使った料理がたくさんあります。ラビオリはパスタの中に野菜や肉が入っている家庭料理です。

白身魚の香草フライ

イギリスのフィッシュアンドチップスをイメージし、爽やかなバジルソースが入っています。

○第三弾! 日本

野菜や魚がバランスよく入っている和食は、日本が誇る健康食! すまし汁には今が旬の「じゅんさい」を入れました。

○第四弾! アメリカ合衆国

スラッピージョーはアメリカでポピュラーなミートソースのサンドイッチ。コッペパンにはさんで食べてください。

○第五弾! 韓国

韓国の漬物、キムチを

使った豚キムチ!

小学生でも食べやすいように辛みを

おさえて作ります。

いろいろな国や地域の料理を食べて、世界を知ろう!



➡ 7月(後半)献立は裏面へ

7月(後半) 学校給食献立予定表 A

(東小・仁手小・旭小
南小・中小・北小学校)

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
10	火	バターロール	牛乳	ABCスープ ウィンナーのトマトソース② ごぼうサラダ ↑地場産きゅうり	牛乳 ベーコン ウィンナー	たまねぎ にんじん パセリ にんにく トマト ごぼう きゅうり	674	23.6
11	水	麦ごはん	牛乳	夏野菜カレー←地場産ナス エビフライ 冷凍みかん	牛乳 豚肉 えびフライ	しょうが にんにく なす たまねぎ にんじん かぼちゃ ソニオン チャッネ いんげん アップルソース みかん	746	23.1
12	木	ごはん	牛乳	じゅんさい汁 あじの塩焼き 筑前煮	牛乳 糸かまぼこ 豆腐 鶏肉 あじ	にんじん じゅんさい ごぼう こんにゃく たけのこ いんげん 干ししいたけ	609	27.6
13	金	コッペパン スライス はさんで 食べてね	牛乳	野菜コンソメスープ とうもろこし スラッピージョー ヨーグルト	牛乳 ベーコン 豚肉 ヨーグルト	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれん草 とうもろこし	612	24.2
17	火	子どもパン	牛乳	イタリアンスープ 野菜コロッケ(ソース) フルーツカクテル	牛乳 ベーコン	たまねぎ にんじん コーン トマト ほうれん草 もも みかん パイン キウイフルーツ	649	18.4
18	水	ごはん	牛乳	春雨スープ エビシューマイ② 豚キムチ	牛乳 糸かまぼこ エビシューマイ 豚肉	にんじん たまねぎ いら こまつな しょうが にんにく キャベツ はくさい キムチ	619	22.4
19	木	わかめごはん	牛乳	あさりのみそ汁 鶏肉のレモン風味 ビーンズサラダ りんごゼリー	牛乳 あさり 豆腐 みそ 鶏肉 大豆	にんじん えのきたけ レモン 枝豆 こんにゃく キャベツ	808	32.5
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	658
給食回数 13回							摂取基準値	25.1
								20.0

6月に登場!

いぼなしきゅうりサラダ

学校での反響は...?

6月の給食で登場した、本庄特産の
いぼなしきゅうりを入れたサラダ。
6/15には本庄南小学校で、本庄市の
広報の取材がありました。



★いぼなしきゅうりサラダ
みそポテト 牛乳
地粉うどん なすのつけ汁



今月の地場産食材は?

- ナス** : 旬をむかえる本庄産のナスが登場。
みそ汁や夏野菜カレーに彩りを添えます。
- きゅうり** : グリーンサラダ、ごぼうサラダで登場。
本庄の露地物が旬の季節です。
- 小松菜** : 6月に引き続き、上里産の小松菜が
みそ汁やサラダなどで登場します。

モロヘイヤスープ 給食おすすめレシピ紹介 12-No.2

<材料> (4人分)

ベーコン	1枚	しょうゆ	小さじ1
にんじん	1/4本	コンソメ	小さじ1
たまねぎ	1/3個	塩	少々
干し椎茸	4g	こしょう	少々
うずら卵	8個	水	900ml
モロヘイヤ	40g		

<作り方>

- ①ベーコンは短冊切り、にんじんは千切り、たまねぎは薄くスライス、モロヘイヤは4cmくらいに切る。
- ②鍋にベーコン、にんじん、たまねぎを入れ、炒める。
- ③水、戻した干し椎茸を入れ、煮えたら味をつける。
- ④うずら卵、モロヘイヤを入れて、できあがり。



栄養相談日

- ① 日時 8月28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