

# 6月(前半) 学校給食献立予定表

**A**  
コース

東小・仁手小・西小  
旭小・中央小・北泉小学校

日・曜日	飲み物	料理名	体をつくる	エネルギーになる	体の調子を整える	1人分 [kcal]	蛋白質 [g]
1木	牛乳	茶飯 本庄なすのみそ汁 わかさぎフライ② とりめしの具 カット河内挽柑	牛乳 生揚げ みそ わかさぎフライ 鶏肉 油揚げ	茶飯 油 三温糖	人参 玉ねぎ えのき なす こまつな 干しいたけ ごぼう 河内挽柑	655	25.8
2金	牛乳	きつねうどん 黒糖パンケーキ 本庄きゅうりサラダ	牛乳 豚肉 油揚げ 卵	地粉うどん ホットケーキミックス くるみ 粉黒糖 野菜ドレッシング こんにゃく	人参 山菜 しめじ まいたけ ねぎ こまつな ブロッコリー きゅうり	681	25.5
5月	牛乳	ごはん キャベツのみそ汁 いわしのかば焼き かみかみさんぴら	牛乳 あさり みそ 生揚げ わかめ いわし するめ	ごはん 油 三温糖 ごま ごま油 片栗粉 こんにゃく	人参 キャベツ ほうれん草 しょうが ごぼう いんげん	679	27.0
6火	牛乳	はちみつパン ABCスープ チキンチーズ焼き グリーンサラダ フルーツキャロットゼリー	牛乳 ベーコン 鶏肉 とろけるチーズ	はちみつパン じゃがいも マカロニ オリーブ油 パン粉 イタリアドレッシング フルーツキャロットゼリー	玉ねぎ 人参 キャベツ にんにく きゅうり アスパラガス ブロッコリー コーン	620	26.7
7水	牛乳	ごはん 中華スープ あじまんじゅう 麻婆豆腐	牛乳 ベーコン あじまんじゅう 豚肉 みそ 豆腐	ごはん 油 三温糖 片栗粉 ごま油	人参 コーン ねぎ こまつな しょうが にんにく たけのこ 干しいたけ いら	659	23.2
8木	牛乳	わかめごはん 上里じゃが芋と生揚げのみそ汁 五目厚焼き玉子 上里水菜と小松菜のおひたし	わかめ 牛乳 生揚げ みそ 五目厚焼きたまご	ごはん じゃがいも	玉ねぎ 人参 ねぎ もやし こまつな 水菜	624	25.1
9金	牛乳	塩ラーメン 大学芋② 春雨サラダ	牛乳 豚肉 なんと	中華麺 油 さつまいも三温糖 黒ごま 片栗粉 緑豆はるさめ 棒棒鶏ドレッシング	しょうが にんにく 人参 もやし コーン ねぎ きくらげ こまつな キャベツ きゅうり	676	21.5
12月	牛乳	ごはん 地場産玉ねぎのみそ汁 かつおフライ(ソース) すき昆布の炒め煮 カットグレープフルーツ	牛乳 油揚げ わかめ みそ かつおフライ ベーコン すき昆布	ごはん 油 三温糖	玉ねぎ 人参 干しいたけ グレープフルーツ	683	26.9
13火	牛乳	山型食パン・マーシャルピーンズ ミネストローネ ほうれん草チヂミ 海藻サラダ	牛乳 豚肉 大豆 ほうれん草チヂミ 海藻 わかめ ひじき	山型食パン じゃがいも 三温糖 マカロニ こんにゃく 野菜ドレッシング マーシャルピーンズ	セロリー にんにく 玉ねぎ 人参 キャベツ トマト きゅうり ブロッコリー	639	24.1
14水	牛乳	ごはん 野菜味噌 豚肉の生姜焼き まめまめサラダ	牛乳 油揚げ みそ 豚肉 大豆 金時豆	ごはん 玉ねぎドレッシング こんにゃく	人参 大根 ごぼう ねぎ しょうが 枝豆 キャベツ	685	28.9
15木	牛乳	ごはん わかめスープ 子持ちししゃもフライ 生揚げの中華煮	牛乳 なんと わかめ 豚肉 子持ちししゃもフライ 生揚げ うすら卵	ごはん 油 三温糖 片栗粉 ごま油	人参 ねぎ こまつな しょうが 干しいたけ キャベツ	647	24.8
16金	牛乳	本庄なすのつけ汁うどん ちくわの石垣揚げ 本庄水菜ともやしのサラダ	牛乳 豚肉 油揚げ 焼ちくわ ひじき	地粉うどん 油 ごま 薄力粉 片栗粉 黒ごま ごまドレッシング	なす 人参 まいたけ ねぎ ほうれん草 水菜 もやし	632	25.4
19月	牛乳	ごはん 春雨スープ えびしゅうまい② ピピンバごはんの具	牛乳 豆腐 えびしゅうまい 豚肉	ごはん 緑豆はるさめ ごま油 三温糖 ごま	人参 玉ねぎ コーン いら しょうが にんにく ぜんまい はくさいキムチ もやし ほうれん草	658	23.6

よくかんでたべよう！ かみかみこんだて

上里の日

本庄の日

6月(後半)

学校給食献立予定表

**A**  
コース  
東小・仁手小・西小  
旭小・中央小・北泉小学校

日・曜日	飲み物	料理名	体をつくる	エネルギーになる	体の調子を整える	1人分 [kcal]	蛋白質 [g]	
20 火	牛乳	黒パン 中華コーンスープ 揚げ鶏のレモン風味 ポパイサラダ	牛乳 ベーコン 卵 鶏肉 ひじき	黒パン 片栗粉 油 三温糖 玉ねぎドレッシング	人参 玉ねぎ コーン パセリ レモン果汁 ほうれん草 キャベツ	687	25.3	
21 水	飲むヨーグルト	ごはん わかめのみそ汁 あじの塩焼き エリンギと青菜の炒め物	飲むヨーグルト 油揚げ 豆腐 わかめ みそ あじ ベーコン	ごはん 油	えのき 人参 エリンギ ほうれん草 こまつな キャベツ コーン	592	24.8	
22 木	牛乳	麦ごはん ポークカレー たこナゲット①② 秩父こんにゃくサラダ	牛乳 豚肉 たこナゲット	麦ごはん 油 じゃがいも 玉ねぎドレッシング ほうれん草入りこんにゃく 人参入りこんにゃく	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 りんご コーン キャベツ	723	23.9	
23 金	牛乳	ごまみそラーメン 揚げぎょうざ② フルーツ杏仁	牛乳 豚肉 みそ ギョーザ	中華麺 ごま油 ごま 油 杏仁豆腐	しょうが にんにく 人参 もやし コーン ねぎ なら みかん 黄桃 白桃 ｷｬｲﾚｯﾂ	727	24.2	
26 月	牛乳	ごはん だまこ汁 鮭の塩麹焼き ひじきの彩り炒め	牛乳 油揚げ 豆腐 みそ さけの塩麹漬け ベーコン ひじき	ごはん だまこ餅 三温糖	人参 ごぼう 大根 ねぎ こまつな しらたき 枝豆	651	25.2	
27 火	牛乳	子どもパンスライス 野菜コンソメスープ ハンバーグデミソース ごぼうサラダ ヨーグルト	牛乳 ベーコン ハンバーグ 元気ヨーグルト	子供パンスライス じゃがいも オリーブ油 三温糖 ごまドレッシング	玉ねぎ 人参 キャベツ ほうれん草 セロリー ごぼう きゅうり	661	24.9	
28 水	牛乳	ごはん けんちん汁 チーズはんぺんフライ(ソース) 青菜とじゃこの炒め物	牛乳 豆腐 油揚げ チーズ はんぺんフライ ちりめんじゃこ	ごはん 油 さといも ごま油 ごま こんにゃく	人参 ごぼう 大根 干しいたけ ねぎ コーン キャベツ こまつな	662	24.2	
29 木	牛乳	<b>本庄・上里の日</b> ごはん 本庄水菜のすまし汁 あじのみそマネズ(ソイegg)焼き 上里新じゃがのそぼろ煮	牛乳 豆腐 わかめ あじ みそ 鶏肉	ごはん ノンエッグマヨネーズ 油 じゃがいも 三温糖	人参 水菜 玉ねぎ いんげん	639	26.5	
30 金	牛乳	ジャージャー麺 地場産とうもろこし もやしのナムル	牛乳 豚肉 みそ	中華麺 油 三温糖 片栗粉 ナムルドレッシング	しょうが にんにく 人参 玉ねぎ もやし 干しいたけ ほうれん草 とうもろこし	609	23.8	
材料入荷による多少の変更はご了承ください					給食回数 22回	平均摂取量	659	25.1
太字は 本庄または上里産の野菜です						摂取基準	640	24.0

6月は**食育月間**

食べることは、生きるために欠くことのできないもので、健康で心豊かな生活を送るためにとても大切です。

成長期にある皆さんの食生活は、その後の心身の成長に大きな影響を与えます。この機会に日頃の食生活や生活習慣を見直してみましょう。

「食育」とは「知育」「徳育」「体育」の基礎となり、様々な経験や学習を通じ生きるために必要な「食」に関する基本的な知識、「食」を自ら選択する力を身に付け、生涯にわたって健康的な食生活を実践できる人を育てることです。

食育の6つの目標



6月 **給食だより**

栄養相談日

1 日時 6月 28日(水)  
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