

# 7月学校給食献立予定表

**A**  
コース

東小・仁手小・中央小・南小  
藤田小・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食分 - [kcal]	蛋白質 [g]
2月	牛乳	茶めし 野菜椀 厚焼き玉子 ひじきごはんの具 パインゼリー	牛乳 生揚げ みそ 厚焼き玉子 鶏肉 油揚げ ひじき	茶めし こんにゃく 油 三温糖 パインゼリー	人参 大根 ごぼう ねぎ	646	20.2
3火	牛乳	子どもパン モロヘイヤスープ ハムカツ グリーンサラダ	牛乳 ベーコン ハム	子供パン 薄力粉 パン粉 油 イタリアン ドレッシング	人参 玉ねぎ 干しいたけ トウモロコシ キャベツ ブロッコリー きゅうり	600	22.8
4水	牛乳	ごはん ポークストロガノフ 地場産とうもろこし 小松菜サラダ	牛乳 豚肉 わかめ	ごはん 油 三温糖 香味塩 ドレッシング	玉ねぎ 人参 にんにく マッシュルーム トマト グリーンピース とうもろこし キャベツ 小松菜	625	24.7
5木	牛乳	わかめごはん <b>七夕献立</b> セタスープ 星のハンバーグ和風ソース コーンポテト	わかめ 牛乳 かまぼこ 星のハンバーグ	ごはん 三温糖 じゃがいも	人参 えのき かつ 小松菜 しょうが 玉ねぎ 大根 コーン パセリ	789	24.9
6金	牛乳	肉うどん かぼちゃの天ぷら 枝豆サラダ	牛乳 豚肉 なると	地粉うどん 油 薄力粉 片栗粉 こんにゃく 和風ドレッシング	しょうが 人参 たら しいたけ ねぎ かぼちゃ 枝豆 キャベツ きゅうり	606	23.0
9月	牛乳	ごはん 夏野菜カレー あじフリッター①② 冷凍みかん	牛乳 豚肉 あじフリッター	ごはん 油	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 なす トマト りんご かぼちゃ みかん	690	27.1
10火	牛乳	ツイストパン 野菜コンソメスープ ほうれん草チーズオムレツ ペンネアラビアータ	牛乳 豚肉 ほうれん草チーズ オムレツ ベーコン	ツイストパン じゃがいも マカロニ オリーブ油	玉ねぎ 人参 キャベツ ほうれん草 にんにく トマト グリンピース	563	27.1



## 7月給食たより Part 1



じばさん とうじょう

### 7/4(水) 地場産とうもろこし 登場!

今年も上里町で収穫されたとうもろこしが給食に登場します。

米や麦と同じイネ科の植物で、「世界三大穀物」のひとつに数えられるとうもろこし。世界中でたくさんの品種が栽培されておりそれぞれの特徴を生かして加工されます。日本で栽培されているものは、野菜として食べるスイートコーンという品種がほとんどで、北海道が全国一の産地ですが、深谷市岡部地区で獲れる「未来」もおいしいと全国で有名です。

おなかの調子を整える食物繊維や夏バテ予防に効果のあるビタミンB群を多く含んでいます。



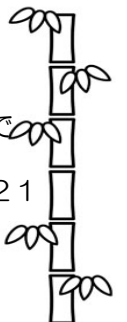
今年度は、給食で食べるとうもろこしの皮むきを本庄市、上里町内の小・中学校で希望してくれた学校、クラスにお願いします。協力してくれる皆さん、よろしくお願ひします!



はにぼん

### 栄養相談日

- 日時 8月 23日(木)  
午後1:30~4:00まで
- 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



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食分 - [kcal]	蛋白質 [g]	
11 水	牛乳	ごはん わかめのみそ汁 鶏肉のカレー唐揚げ 水菜のお浸し	牛乳 油揚げ 豆腐 わかめ みそ 鶏肉	ごはん 片栗粉 油	えのき 人参 しょうが 小松菜 もやし 水菜	664	21.0	
12 木	飲むヨーグルト	ごはん すまし汁 あじのレモン風味焼き なすのみそ炒め	飲むヨーグルト かまぼこ わかめ さけ 豚肉 みそ	ごはん 油 三温糖	人参 えのき みつば レモンしょうが 玉ねぎ なす ピーマン	664	20.7	
13 金	牛乳	タンメン 揚げぎょうざ② フルーツ杏仁	牛乳 豚肉 わかめ 餃子	中華麺 ごま油 油 杏仁豆腐	にんにく しょうが 人参 もやし ねぎ キャベツ なら 黄桃 白桃 みかん パイ	658	27.9	
17 火	牛乳	フラワーロール クラムチャウダー コロッケ きゅうりサラダ	牛乳 ベーコン あさり	フラワーロール 油 コロッケ こんにやく かんきつドレッシング	玉ねぎ 人参 キャベツ パセリ ブロッコリー きゅうり	678	23.8	
18 水	牛乳	ごはん なすのみそ汁 豚肉の生姜焼き 野菜炒め	牛乳 生揚げ みそ 豚肉	ごはん 油	人参 玉ねぎ なす 小松菜 しょうが ほうれん草 キャベツ コーン	658	27.9	
19 木	牛乳	ごはん 春雨スープ えびしゅうまい② 生揚げの中華煮	牛乳 ベーコン えびしゅうまい 豚肉 生揚げ うずら卵	ごはん はるさめ 油 三温糖 片栗粉 ごま油	人参 玉ねぎ コーン なら しょうが 干しいたけ キャベツ	678	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 13回						平均摂取量	647	23.7
※太字は 本庄または上里産の野菜です						摂取基準	640	24.0



こおぎっちゃん

# 7月給食たより Part 2

Part 2

あつ ま  
暑さに負けるな!

## 夏本番! こまめな水分補給を



© 上里町2011

日に日に気温が高くなってきました。体が暑さに慣れないと健康な人も熱中症になりやすい時期です。食事や睡眠をしっかりとって体調を整えのどが渴いたなと感じる前にこまめに水分補給をしましょう。屋外で活動するときはなるべく日差しを避けて、適度に休憩をはさむことが大切です。

### 水分補給のポイント

いつ?

朝起きたとき、入浴の前後など。それ以外にも少しずつこまめに飲みましょう。



なにを?

甘い飲み物ではなく水やお茶がおすすめです。



どれくらい?

1.2ℓ



1日あたり1.2ℓが目安

運動などで大量に汗をかいたら?



汗によって減った体重の7~8割程度の水分補給に加え、塩分もとる必要があります。塩分濃度0.1~0.2%程度のスポーツ飲料などがおすすめです。

