

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人分 - [kcal]	蛋白質 [g]
1月	牛乳	酢飯 野菜椀 厚焼き玉子 ひじきごはんの具	牛乳 みそ 厚焼き玉子 鶏肉 油揚げ ひじき	すめし こんにゃく 油 三温糖	人参 大根 ごぼう ねぎ 小松菜	610	20.5
2火	牛乳	子どもパン モロヘイヤスープ ハムカツ キャベツと人参のサラダ	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 モロヘイヤ キャベツ	616	22.1
3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 豚もも	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 小松菜 とうもろこし キャベツ	641	20.3
4木	牛乳	わかめごはん 七夕献立 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 油	人参 えのき 大根 小松菜 しょうが 玉ねぎ コーンパセリ	639	23.5
5金	牛乳	肉うどん かぼちゃの天ぷら 枝豆サラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 なんと ヨーグルト	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 まいたけ ねぎ 小松菜 かぼちゃ 枝豆 キャベツ きゅうり	667	27.0
8月	牛乳	ごはん 夏野菜カレー ほうれん草チーズ 仏印 冷凍みかん	牛乳 豚肉 ほうれん草チーズ 仏印	ごはん 油	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 なす りんご かぼちゃ 冷凍みかん トマト	743	23.3
9火	牛乳	ピタパン 野菜コンソメスープ ケバブ トンノスパゲティ ぶどうゼリー トルコ献立	牛乳 鶏肉	ピタパン じゃがいも スパゲッティ 油 オリーブ油 ぶどうゼリー	玉ねぎ 人参 キャベツ 小松菜 にんにく レモン トマト	560	31.3



7月給食たより

Part 1



しばさん とうじょう
7/3(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「味来」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。



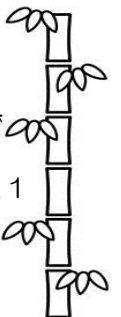
今年度は、給食で食べるとうもろこしの皮むきを本庄市、上里町内の小・中学校で希望してくれた学校、クラスにお願いします。協力してくれる皆さん、よろしくお願います!



はにぼん

栄養相談日

1 日時 8月 22日 (木)
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



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杯当り [kcal]	蛋白質 [g]
10 水	牛乳	ごはん あさりと生揚げのみそ汁 揚げ鶏のレモン風味 水菜のお浸し	牛乳 あさり 生揚げ みそ 鶏肉	ごはん 片栗粉 油 三温糖	人参 えのきだけ ねぎ ほうれん草 レモン 小松菜 もやし 水菜	698	26.4
11 木	牛乳	ごはん すまし汁 鮭の塩焼き なすのみそ炒め	牛乳 豆腐 あらははんぺん 鮭 豚肉 みそ	ごはん 油 三温糖	人参 ねぎ ほうれん草 しょうが 玉ねぎ なす ピーマン	606	27.7
12 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 ぎょうざ	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 たら 白桃 黄桃 パイン みかん	673	22.0
16 火	牛乳	フラワーロール クラムチャウダー 野菜コロッケ きゅうりサラダ	牛乳 ベーコン あさり	フラワーロール 野菜コロッケ こんにやく かんきつドレッシング	玉ねぎ 人参 パセリ ブロッコリー きゅうり キャベツ	653	20.4
17 水	牛乳	ごはん なすのみそ汁 豚肉の生姜焼き ごぼうサラダ	牛乳 油揚げ みそ 豚肉	ごはん ごま油 油 ごまドレッシング	人参 玉ねぎ えのきだけ なす 小松菜 しょうが ごぼう きゅうり	670	25.4
18 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 豆腐 えびしゅうまい 豚肉 生揚げ	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 にら しょうが 干しいたけ キャベツ	678	24.9
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	650 24.2
※太字は 本庄または上里産の野菜です						摂取基準	640 24.0



7月給食たより 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渇いたなど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。

