

8,9月 学校給食献立予定表 **A** コース

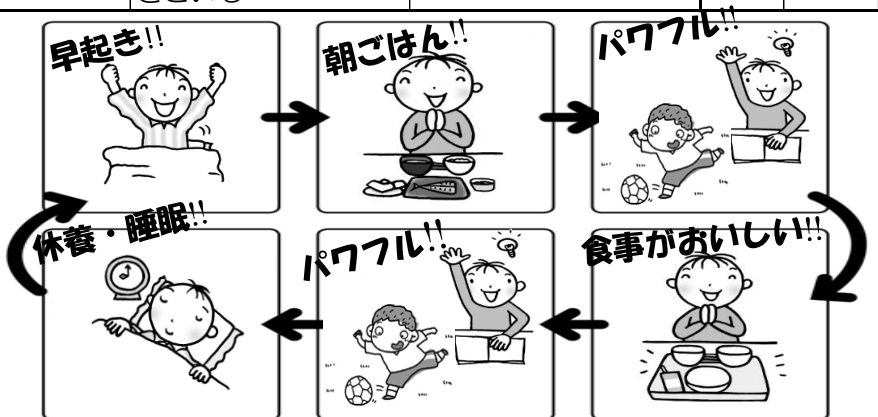
東小・仁手小・中央小・南小
藤田小・北泉小学校

日・曜日	飲料	料理名	血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群	I・II群 [kcal]	蛋白質 [g]
8/28 水	牛乳	ごはん 夏野菜カレー いかナゲット①② 冷凍みかん	牛乳 豚肉 いかナゲット	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	778	24.2
8/29 木	牛乳	ごはん クッパスープ にらまんじゅう①② 海藻サラダ	牛乳 豚肉 鶏卵 にらまんじゅう 海藻ミックス ひじき わかめ	ごはん 油 ごま ごま油 こんにゃく 玉ねぎドレッシング	もやし キャベツ 人参 きくらげ ねぎ コーン ほうれん草	616	22.1
8/30 金	牛乳	肉うどん 野菜かき揚げ 小松菜サラダ	牛乳 豚肉 なると ひじき	地粉うどん 油 薄力粉 香味塩ドレッシング	しょうが 人参 まいたけ ねぎにら 玉ねぎ ごぼう 枝豆 キャベツ 小松菜 コーン	674	24.1
9/2 月	牛乳	ごはん なすのみそ汁 豚肉の生姜焼き 彩り炒め	牛乳 生揚げ みそ 豚肉 ベーコン	ごはん 油	人参 玉ねぎ なす 小松菜 しょうが もやし キャベツ ピーマン	629	24.6
3 火	牛乳	パインパン ABCスープ 鮭のノイック マネズ 焼き ジャーマンポテト	牛乳 ベーコン さけ ウイナー	パインパン マカロニ ノイック マネズ 油 じゃがいも	玉ねぎ 人参 キャベツ コーン	628	24.0
4 水	牛乳	わかめごはん あさりと生揚げのみそ汁 かぼちゃ挽肉フライ ごぼうサラダ	わかめ 牛乳 あさり 生揚げ みそ 豚肉	ごはん 油 ごまドレッシング	人参 えのき ねぎ 小松菜 ごぼう きゅうり かぼちゃ	647	19.8
5 木	牛乳	ごはん のりふりかけ すまし汁 五日厚焼き玉子 なすのみそ炒め ｶｯﾄ上里梨	牛乳 かまぼこ わかめ 五日厚焼きたまご 豚肉 みそ のりふりかけ	ごはん 油 三温糖	人参 えのき みつば しょうが 玉ねぎ なす ピーマン 梨	624	24.0
6 金	牛乳	ジャージャー麺 コーンしゅうまい② 春雨サラダ	牛乳 豚肉 みそ しゅうまい	中華麺 油 三温糖 片栗粉 緑豆はるさめ 香味塩ドレッシング	しょうが にんにく 人参 玉ねぎ 干しいたけ ｺｰﾝ キャベツ きゅうり	688	24.8
9 月	牛乳	ごはん チンゲン菜と豆腐のスープ 子持ちししゃもフリッター ビビンバごはんの具	牛乳 かまぼこ 豆腐 子持ちししゃもフリッター 豚肉	ごはん 油 ごま油 三温糖 ごま	人参 玉ねぎ コーン チンゲンサイ しょうが にんにく ぜんまい はくさいキムチ ほうれん草 もやし	637	24.3
10 火	牛乳	ワトワツパソ いちごジャム クラムチャウダー ほうれん草オムレツ パプリカサラダ	牛乳 ベーコン あさり オムレツ	ソフトフランスパン いちごジャム 油 じゃがいも かんきつドレッシング	玉ねぎ 人参 パセリ キャベツ ほうれん草 赤パプリカ 黄パプリカ	627	20.4
11 水	飲むヨーグルト	ごはん お月見献立 お月見汁 さんまのかば焼き 里芋のそぼろ煮	飲むヨーグルト 鶏肉 なると さんま	ごはん 白玉団子 油 三温糖 さといも	人参 しめじ ねぎ 小松菜 しょうが 玉ねぎ 枝豆	764	25.4

8月9月給食だより

朝ごはんがハッピーサイクル!

2学期が始まりました。朝はゆとりを持って起きて、朝ごはんをしっかり食べ、元気に行動し、給食ももりもり食べましょう。午後元気に過ごし、夕ごはんを食べ、質のよい睡眠をとり体を休めましょう。



日・曜日	飲料	料理名	血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群	I[補]材 - [kcal]	蛋白質 [g]
12 木	牛乳	ごはん ハヤシライス かりかり大豆 グリーンサラダ	牛乳 豚肉 大豆 ちりめんじゃこ	ごはん 油 じゃがいも 三温糖 フレンチドレッシング	玉ねぎ 人参 グリーンピース キャベツ ほうれん草 きゅうり	701	24.4
13 金	牛乳	五目うどん ちくわの磯辺揚げ 上州きんぴら シークワサーゼリー	牛乳 豚肉 なると 油揚げ ちくわ あおのり	地粉うどん 薄力粉 片栗粉 油 こんにやく 三温糖 ごま ごま油 シークワサーゼリー	人参 干しいたけ ねぎ ほうれん草 ごぼう いんげん	665	24.3
17 火	牛乳	フラワーロール コーンスープ ハンバーグトマトソース 枝豆サラダ	牛乳 ベーコン ハンバーグ ひじき	フラワーロール じゃがいも 刺ブ 油 三温糖 こんにやく かんきつドレッシング	玉ねぎ 人参 コーン パセリ にんにく トマト 枝豆 キャベツ	679	19.3
18 水	牛乳	ごはん わかめスープ 揚げぎょうざ② 生揚げの中華煮	牛乳 わかめ 餃子 豚肉 生揚げ	ごはん 油 三温糖 片栗粉 ごま油	人参 もやし ねぎ しょうが 干しいたけ キャベツ ピーマン	662	21.9
19 木	牛乳	ごはん 豆腐のみそ汁 ハムカツ(ソース) 青菜とじゃこのお浸し	牛乳 豆腐 わかめ みそ ハム ちりめんじゃこ	ごはん 薄力粉 パン粉 油 ごま	人参 えのき ねぎ キャベツ 小松菜	643	22.9
20 金	牛乳	ごまみそラーメン パオズ①② もやしのナムル	牛乳 豚肉 みそ パオズ	中華麺 ごま油 ごま ナムルドレッシング	しょうが にんにく 人参 玉ねぎ コーン なら ほうれん草 もやし	644	27.1
24 火	牛乳	ラグビーボールパン イタリアンスープ 鶏肉のレモン風味② コールスローサラダ ヨーグルト	牛乳 ベーコン 鶏肉 ヨーグルト	ラグビーボールパン じゃがいも 三温糖 片栗粉 油 フレンチドレッシング	玉ねぎ 人参 トマト パセリ レモン コーン キャベツ	631	25.2
25 水	牛乳	茶飯 五目スープ えびしゅうまい② 中華風混ぜごはんの具	牛乳 ベーコン 豆腐 えびしゅうまい 鶏肉	茶飯 片栗粉 油 三温糖 油	人参 干しいたけ たけのこ ねぎ チンゲンサイ ごぼう 枝豆	636	23.9
26 木	牛乳	ごはん かきたま汁 鯖のねぎみそ焼き 大豆の磯煮	牛乳 豆腐 鶏卵 さば みそ ひじき 大豆	ごはん 片栗粉 三温糖 油 しらたき	人参 玉ねぎ えのき みつば しょうが ねぎ 干しいたけ	678	27.7
27 金	牛乳	タンメン ウインナードッグ 水菜のサラダ	牛乳 豚肉 わかめ ウインナー	中華麺 ごま油 ホットケーキミックス 油 中華ドレッシング	にんにく しょうが 人参 もやし ねぎ キャベツ なら 水菜 大根	647	24.7
30 月	牛乳	ごはん 小松菜のみそ汁 アジフライ(ソース) 筑前煮	牛乳 油揚げ みそ あじフライ 鶏肉	ごはん 油 こんにやく 三温糖 さといも	人参 大根 えのき 小松菜 ごぼう たけのこ 干しいたけ いんげん	682	25.4
材料入荷による多少の変更はご了承ください						平均 663	平均 23.8 (14.4%)
給食回数 22 回						基準 640	基準 I[補]材 -の 13~20%
※太字は 本庄または上里産の野菜を使用する予定です							

健康づくりは
食生活から!



毎年9月は、厚生労働省が定める「健康増進普及月間」および「食生活改善普及運動月間」です。健康な心と体をつくるためには、食生活を整えることが重要です。日ごろの食生活を振り返り、できることから取り組んでみませんか?

食生活をチェック!

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 1日3食、規則正しく食べている | <input type="checkbox"/> 腹8分目を心がけている |
| <input type="checkbox"/> 毎食、野菜を食べている | <input type="checkbox"/> 塩分のとり過ぎに気をつけている |
| <input type="checkbox"/> お菓子はとり過ぎないようにしている | <input type="checkbox"/> 1日1回は家族そろって食事をしている |

【 栄養相談日 】
 日時 9月25日(水)
 午後1:30~4:00まで
 場所 本庄上里学校給食センター
 ☎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。