

令和2年度

A

本庄上里学校給食センター

9月 学校給食献立予定表

コース

藤田小・北泉小・中央小
南小・本庄東小

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単位 - [kcal]	蛋白質 [g]
1 (火)	牛乳	黒パン 野菜コンソメスープ チキンのチーズ焼き フルーツカクテル	牛乳 ベーコン 鶏肉 チーズ	黒パン じゃがいも オリーブ油 パン粉 カクテルゼリー	玉ねぎ 人参 キャベツ ほうれん草 にんにく 白桃 黄桃 バイン みかん	652	21.4
2 (水)	牛乳	ごはん 小松菜のみそ汁 ハンバーグ和風ソース コーンサラダ	牛乳 油揚げ みそ ハンバーグ	ごはん 三温糖 片栗粉 玉ねぎドレッシング	人参 小松菜 玉ねぎ 大根 しょうが キャベツ コーン	649	27.0
3 (木)	牛乳	ごはん あさりと豆腐のみそ汁 子持ちししゃもフライ 肉じゃが	牛乳 あさり 豆腐 わかめ みそ 豚肉 子持ちししゃもフライ	ごはん 油 じゃがいも こんにゃく 三温糖	人参 えのき ねぎ 玉ねぎ いんげん	656	23.6
4 (金)	牛乳	ジャージャー麺 春巻 もやしナムル	牛乳 豚肉 みそ 春巻	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 干しいたけ ほうれん草 もやし	681	26.1
7 (月)	牛乳	ごはん クッパスープ にらまんじゅう①② 春雨サラダ	牛乳 豚肉 卵 にらまんじゅう	ごはん 油 ごま ごま油 春雨 中華ドレッシング	もやし キャベツ 人参 きくらげ ねぎ きゅうり	725	26.4
8 (火)	牛乳	デニッシュペストリー コーンスープ なすとトマトのグラタン 野菜のパペロンチーノ	牛乳 ベーコン	デニッシュペストリー じゃがいも オリーブ油 スパゲッティ 油	玉ねぎ 人参 コーン パセリ にんにく 小松菜 エリンギ なす トマト	589	20.7
9 (水)	牛乳	ごはん 豚汁 鶏のたれカツ キャベツとにんじんのサラダ	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 鶏肉	ごはん 油 こんにゃく さといも 薄力粉 パン粉 三温糖 香味塩ドレッシング	人参 ごぼう 大根 干しいたけ ねぎ キャベツ	679	18.7
10 (木)	牛乳	ごはん かきたま汁 さばのねぎみそ焼き 青菜とじゃこの炒め物	牛乳 豆腐 卵 さば みそ ちりめんじゃこ	ごはん 片栗粉 三温糖 ごま油 ごま	人参 玉ねぎ えのき 糸みつば しょうが ねぎ コーン キャベツ 小松菜	726	29.7
11 (金)	牛乳	肉うどん 野菜かき揚げ 小松菜のおひたし ヨーグルト	牛乳 豚肉 なると ヨーグルト ひじき	地粉うどん 油 薄力粉 片栗粉	しょうが 人参 まいたけ ねぎ なら もやし 小松菜 玉ねぎ コーン 枝豆	653	28.0
14 (月)	牛乳	ごはん なすのみそ汁 五目厚焼き玉子 ソイ丼の具	牛乳 油揚げ みそ 五目厚焼きたまご 豚肉 レバー 大豆 ベーコン	ごはん 三温糖	人参 玉ねぎ えのき なす 小松菜 なら	710	25.8
15 (火)	牛乳	ソフトフランスパン クラムチャウダー 鮭のノンエッグマヨネーズ焼き パプリカサラダ いちごジャム	牛乳 ベーコン あさり 鮭	ソフトフランスパン 油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ イタリアンドレッシング いちごジャム	玉ねぎ 人参 パセリ キャベツ 赤パプリカ 黄パプリカ ブロッコリー	673	27.1
16 (水)	牛乳	わかめごはん ほうれん草のみそ汁 鶏肉の唐揚げ グリーンサラダ	わかめごはんの素 牛乳 油揚げ みそ 鶏肉	ごはん 片栗粉 油 かんぎつドレッシング	人参 ねぎ えのき ほうれん草 しょうが キャベツ ブロッコリー きゅうり	634	24.4
17 (木)	牛乳	ごはん けんちん汁 白身魚の南蛮漬け なすのみそ炒め	牛乳 豆腐 油揚げ タラ 豚肉 みそ	ごはん 油 こんにゃく さといも 三温糖 片栗粉	人参 ごぼう 大根 干しいたけ ねぎ しょうが 玉ねぎ なす ピーマン	637	27.7
18 (金)	牛乳	ごまみそラーメン 五目パオズ② 小松菜サラダ グレープゼリー	牛乳 豚肉 みそ 五目パオズ	中華麺 ごま油 ごま こんにゃく ナムルドレッシング グレープゼリー	しょうが にんにく 人参 もやし コーン ねぎ なら キャベツ 小松菜	684	28.7

9月 学校給食献立予定表

コース

藤田小・北泉小・中央小
南小・本庄東小

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	1人あたり [kcal]	蛋白質 [g]
23 (水)	牛乳	ごはん わかめのみそ汁 鶏肉の照り焼き ごぼうサラダ のりふりかけ	牛乳 豆腐 わかめ みそ 鶏肉 のりふりかけ	ごはん ごまドレッシング	えのき 人参 しょうが ごぼう きゅうり	623	23.7
24 (木)	牛乳	ごはん もやしとにらのみそ汁 さんまのかば焼き 切干大根のサラダ	牛乳 生揚げ みそ さんま	ごはん 油 三温糖 棒棒鶏ドレッシング 片栗粉	人参 もやし ねぎ にら しょうが 切干大根 キャベツ	680	23.3
25 (金)	牛乳	カレーうどん ちくわの石垣揚げ 海藻サラダ	牛乳 豚肉 なると 焼ちくわ ひじき 海藻ミックス わかめ	地粉うどん 油 片栗粉 薄力粉 黒ごま こんにゃく 和風ドレッシング	人参 玉ねぎ ほうれん草 コーン キャベツ	654	23.5
28 (月)	牛乳	ごはん あさりと生揚げのみそ汁 いわしのさんが焼き さといものそぼろ煮	牛乳 あさり 生揚げ みそ いわしのさんが 鶏肉	ごはん 三温糖 片栗粉 油 さといも	人参 えのき ねぎ 小松菜 大根 玉ねぎ 枝豆	693	27.9
29 (火)	牛乳	コッペパン ABCスープ 鶏肉のマスタード焼き まめまめサラダ チョコクリーム	牛乳 ベーコン 鶏肉 大豆 金時豆	コッペパン じゃがいも マカロニ ごま油 ごまドレッシング チョコクリーム	玉ねぎ 人参 キャベツ 枝豆 アスパラガス	701	29.6
30 (水)	牛乳	ごはん 中華スープ わかさぎフリッター② 生揚げの中華煮	牛乳 ベーコン わかさぎフリッター 豚肉 生揚げ	ごはん 油 三温糖 片栗粉 ごま油	人参 コーン ねぎ 小松菜 しょうが 干しいだけ キャベツ	642	23.0
材料入荷による多少の変更はご了承ください ※太字は 本庄または上里産 の野菜です						平均 669	平均 17.4% の 15.3%
給食回数 20回						基準 640	基準 17.4% の 13~20%

9月給食だよ!



★夏の疲れをとるポイント★

2学期が始まりましたが、まだまだ蒸し暑い日が続きそうですね。休み明けは、心身ともに不調を感じる人が多くなります。これは、生活リズムの乱れや夏の疲れが主な原因として考えられます。改善するには食事と睡眠がカギとなります。

- ①早寝早起きをして生活リズムを整える
- ②決まった時間に食事をする
- ③ビタミンB1 やクエン酸をとって疲労回復を促す



【 栄養相談日 】
 日時 9月30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。

9/1 防災の日
 備蓄食の見直しを!

最低限、備えておきたい物



大規模災害発生等の緊急時に備え、食料品を備蓄しているご家庭も多いと思います。賞味期限切れや足りない物がないか、一年に一度は確認し、交換・補充しましょう。