

令和3年

本庄上里学校給食センター

10月 学校給食献立予定表

Aコース

東小・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]
1金	牛乳	きのこうどん さつまいもの天ぷら キャベツともやしのサラダ	牛乳 豚肉 油揚げ	地粉うどん 油 ごま 片栗粉 さつまいも 薄力粉 ナムルドレッシング	人参 干しいたけ しめじ しいたけ なめこ ねぎ ほうれん草 キャベツ もやし	664	23.4
4月	牛乳	ごはん あさりと生揚げのみそ汁 ハンバーグ和風ソース コーンサラダ ぶどうヨーグルト	牛乳 あさり 生揚げ みそ ハンバーグ ぶどうヨーグルト	ごはん 三温糖 片栗粉 ごまドレッシング	人参 えのき ねぎ ほうれん草 玉ねぎ 大根 しょうが キャベツ コーン	708	25.7
5火	牛乳	フラワーロール コーンスープ ヘルシーローストチキン きのこのペペロンチーノ	牛乳 鶏肉 ベーコン ハム	フラワーロール じゃがいも 油 オリーブ油 スパゲッティ	玉ねぎ 人参 コーン にんにく セロリー 小松菜 エリンギ パセリ しめじ マッシュルーム	667	31.1
6水	牛乳	ごはん お芋のごまみそ汁 さんまのかば焼き 秩父こんにゃくサラダ	牛乳 油揚げ みそ さんま	ごはん さといも さつまいも 片栗粉 ごま 油 三温糖 香味塩ドレッシング	人参 ほうれん草 しょうが こんにゃく コーン キャベツ	742	23.9
7木	牛乳	ごはん わかめスープ 春巻き 生揚げのチリソース	牛乳 わかめ 春巻 生揚げ 鶏肉	ごはん 油 三温糖 ごま油 片栗粉	人参 ねぎ チンゲンサイ しょうが にんにく しめじ トマト	626	19.2
8金	飲むヨーグルト	ごまみそラーメン ウインナードッグ 枝豆ひじきサラダ	飲むヨーグルト 豚肉 みそ ウインナー ひじき	中華麺 ごま油 ごま 油 ホットケーキミックス 玉ねぎドレッシング	しょうが にんにく 人参 もやし コーン ねぎ 枝豆 キャベツ こんにゃく	739	29.7
11月	牛乳	ごはん 大根のみそ汁 厚焼き玉子 肉じゃが	牛乳 みそ あさり 豚肉 豆腐 厚焼き玉子	ごはん 油 じゃがいも 三温糖	人参 大根 ねぎ 玉ねぎ 小松菜 いんげん こんにゃく	640	24.4
12火	牛乳	子どもパン イタリアンスープ メンチカツ(ソース) ブロッコリーサラダ	牛乳 ベーコン メンチカツ	子供パン 三温糖 油 ナッツ ソフトドレッシング	玉ねぎ 人参 コーン トマト ほうれん草 ブロッコリー キャベツ きゅうり	636	20.9
13水	牛乳	わかめごはん キムチ入り豚汁 鶏肉の唐揚げ 小松菜サラダ	わかめ 牛乳 豚肉 豆腐 みそ 鶏肉	ごはん 油 じゃがいも 片栗粉 ナムルドレッシング	人参 ごぼう 大根 キムチ ねぎ しょうが キャベツ 小松菜 コーン	718	27.1
14木	牛乳	ごはん お月見汁 さばの塩焼き さといものそぼろ煮 カットりんご	牛乳 なんと 塩さば 鶏肉	ごはん 白玉団子 さといも 三温糖 油	人参 しめじ ねぎ 小松菜 玉ねぎ グリーンピース りんご	758	29.6
15金	牛乳	カレーうどん ちくわの磯辺揚げ もやしのサラダ	牛乳 豚肉 なんと ちくわ あおのり	地粉うどん 油 片栗粉 三温糖 薄力粉 香味塩ドレッシング	人参 玉ねぎ ほうれん草 もやし	642	23.7
18月	牛乳	ごはん ほうれん草のみそ汁 鶏肉の照り焼き 上州きんぴら	牛乳 豆腐 みそ 鶏肉	ごはん 油 三温糖 ごま ごま油	人参 ねぎ えのき ほうれん草 しょうが ごぼう いんげん こんにゃく	630	25.3
19火	牛乳	ソフトフランスパン 秋の味覚シチュー ウインナーのイタリアンソース② だんご入りフルーツポンチ	牛乳 鶏肉 ウインナー	ソフトフランスパン 油 さつまいも オリーブ油 三温糖 春夏冬だんご	玉ねぎ 人参 しめじ エリンギ にんにく トマト パセリ 白桃 黄桃 パイナップル みかん	739	22.1

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]		
20 水	牛乳	ごはん わかめのみそ汁 子持ちししゃもフライ 大根と鶏肉の煮物	牛乳 油揚げ 豆腐 わかめ みそ 鶏肉 子持ち ししゃもフライ	ごはん 油 三温糖 片栗粉	えのき 人参 しょうが 大根	642	24.3		
21 木	牛乳	ごはん けんちん汁 鯖のねぎみそ焼き 大豆の磯煮	牛乳 豆腐 油揚げ さば みそ ひじき 大豆	ごはん 油 三温糖 さといも	人参 ごぼう 大根 ねぎ しょうが しらたき 干しいたけ こんにゃく	674	27.0		
22 金	牛乳	しょうゆラーメン 揚げぎょうざ② キャベツとにんじんのサラダ ラ・フランスゼリー	牛乳 豚肉 なると 餃子	中華麺 油 中華ドレッシング ラ・フランスゼリー	しょうが にんにく 人参 もやし ねぎ にら キャベツ	647	24.1		
南小考案献立									
25 月	牛乳	もち麦ごはん 野菜たっぷり豚ひき肉カレー チキンカツ わかめサラダ	牛乳 豚肉 鶏肉 わかめ	もち麦 ごはん 油 さつまいも 薄力粉 パン粉 和風ドレッシング	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 かぼちゃ りんごこんにゃく コーン キャベツ	736	25.9		
26 火	牛乳	はちみつパン ABCスープ オムレツ チキンピーズ	牛乳 ベーコン オムレツ 鶏肉 大豆	はちみつパン じゃがいも マカロニ 油	玉ねぎ 人参 キャベツ トマト パセリ	604	24.2		
27 水	牛乳	ごはん 小松菜とさといものみそ汁 鮭の塩麹焼き 切干大根の炒め煮	牛乳 豆腐 みそ 鮭 あさり 油揚げ	ごはん さといも 油 三温糖	人参 えのき 小松菜 切干大根	612	24.1		
28 木	牛乳	ごはん チンゲン菜と豆腐のスープ ヤンニョムチキン 春雨サラダ	牛乳 みそ かまぼこ 豆腐 鶏肉	ごはん 片栗粉 油 三温糖 はるさめ 棒棒鶏ドレッシング	人参 玉ねぎ コーン チンゲンサイトマト にんにく しょうが キャベツ きゅうり	629	24.3		
29 金	牛乳	地粉うどん 田舎風みそうどん 野菜かき揚げ 水菜ともやしのサラダ	牛乳 鶏肉 油揚げ みそ	地粉うどん 薄力粉 油 玉ねぎドレッシング	人参 大根 しめじ 水菜 かぼちゃ はくさい ねぎ もやし ごぼう 玉ねぎ 大根の葉	716	23.6		
材料入荷による多少の変更はご了承ください						給食回数 21回	平均摂取量	662	25.1
太字: 本庄または上里産の野菜です						摂取基準	640	21g~ 32.5g	

10月給食だより

秋といえば...食欲の秋!!

秋はおいしいものがたくさん出回る季節ですね。旬の食材は新鮮で、おいしく、栄養価も高いといったよい点があります。また、よく市場に出回るため値段も安価になりやすいです。給食でも今月は秋の味覚を取り入れています。ぜひご家庭でも旬の秋の味覚を食卓に取り入れてみてくださいね。



食欲の秋!
旬の食べ物を
たくさん食べよう!

栄養相談日

- 日時 10月20日(水) 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ください。

秋といえば...スポーツの秋!!

骨は体を支える、内臓を守る、カルシウムを貯めておくなど、重要な働きをしています。「背が伸びる」ことにも骨は深く関係しています。骨の健康を考えない生活を送っていると、弱い骨になり、骨折、骨粗しょう症にもつながってしまいます。丈夫な骨づくりは健康で楽しい生活の基本です。ぜひ今日から“骨太生活”を始めてみましょう!

骨を丈夫に保つには...

☆カルシウムをたっぷりと!

カルシウムは骨をつくる材料になります。牛乳などの乳製品・大豆製品・小魚などに多く含まれています。

☆適度な運動を!

体を動かし骨に刺激を与えることで骨は太く、強く丈夫になります。

☆適度な日光浴!

皮下脂肪には、紫外線に当たると体内でビタミンDに変化するコレステロールがあります。ビタミンDはカルシウムの吸収をよくしてくれます。

