

8月・9月 学校給食献立予定表 Aコース

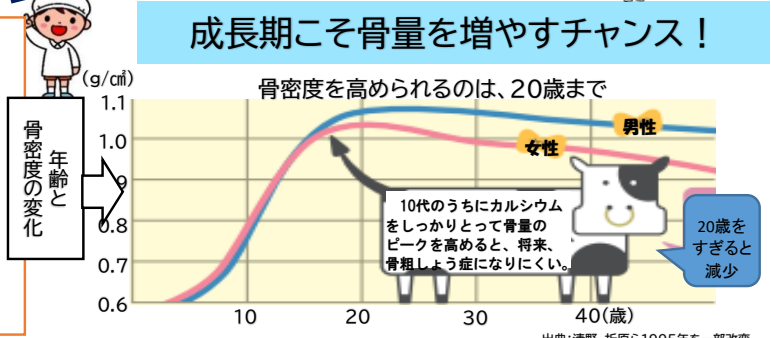
東小・中央小・南小
藤田小・北泉小学校

日・曜日	飲料	料理名	体をつくる(赤)	1杯 ⁺ になる(黄)	体の調子を整える(緑)	1杯 ⁺ [kcal]	蛋白質 [g]
8月30日 火	牛乳	ハムカツサンド(ソース) フィッシュボールスープ ゆでキャベツ	牛乳 フィッシュボール ハム	子供パン 薄力粉 パン粉 油	玉ねぎ 人参 キャベツ 小松菜	626	25.1
31日 水	牛乳	ごはん 夏野菜カレー かりかり大豆 冷凍みかん	牛乳 豚肉 炒り大豆 揚げちりめん	ごはん 油 三温糖	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 冷凍みかん	729	24.7
9月1日 木	牛乳	ごはん かき玉夏風スープ コーンしゅうまい② ピピンパの具	牛乳 ベーコン 卵 コーンしゅうまい 豚肉	ごはん 片栗粉 ごま油 三温糖 ごま	人参 玉ねぎ コーン きくらげ トマト ほうれん草 しょうが にんにく ぜんまい 白菜キムチ もやし	642	24.3
2日 金	牛乳	地粉うどん うま辛肉うどん 野菜かき揚げ 枝豆ひじきサラダ	牛乳 豚肉 なた 油揚げ ひじき	地粉うどん 油 野菜かき揚げ 和風ドレッシング	しょうが 人参 玉ねぎ しめじ 枝豆 キャベツ	691	26.4
5日 月	牛乳	ごはん 小松菜と里芋のみそ汁 かつおフライ(ソース) こんにゃくサラダ	牛乳 油揚げ みそ かつおフライ	ごはん 里芋 油 棒棒鶏ドレッシング	人参 えのき 小松菜 ほうれん草入りこんにゃく 人参入りこんにゃく コーン キャベツ	621	25.2
6日 火	牛乳	チーズパン ABCスープ スパニッシュオムレツ ポークビーンズ	牛乳 スパニッシュオムレツ 豚肉 大豆	チーズパン マカロニ 油	玉ねぎ 人参 キャベツ トマト パセリ	658	28.8
7日 水	牛乳	ごはん お月見汁 お月見献立 うさぎハンバーグ(トマトチャップ) 里芋のそぼろ煮	牛乳 かまぼこ わかめ うさぎハンバーグ 鶏肉	ごはん おじゃがもち 油 里芋 三温糖	人参 まいたけ 玉ねぎ グリーンピース	665	24.9
8日 木	牛乳	わかめごはん 本庄西中 考案献立 本庄なすのみそ汁 カレーから揚げ きゅうりサラダ コーヒー牛乳の素	牛乳 わかめ 生揚げ みそ 鶏肉	ごはん 片栗粉 油 香味塩ドレッシング コーヒー牛乳の素	人参 玉ねぎ なす 小松菜 しょうが にんにく こんにゃく フロッコリー きゅうり	673	26.2
9日 金	牛乳	中華麺 ごまみそラーメン 春巻き カラフルサラダ	牛乳 豚肉 みそ 春巻き	中華麺 ごま油 ごま 油 ナムルドレッシング	しょうが にんにく 人参 もやし コーン ねぎ なら キャベツ ほうれん草 パプリカ	679	24.1
12日 月	牛乳	ごはん 切干大根のスープ えびしゅうまい② 四川風麻婆豆腐	牛乳 かまぼこ えびしゅうまい 豚肉 豆腐	ごはん 油 三温糖 ごま油 片栗粉	切干大根 人参 コーン 玉ねぎ チンゲンサイ にんにく しょうが たけのこ なら ねぎ	630	24.0
13日 火	牛乳	クロワッサン コーンスープ メンチカツ アスパラサラダ	牛乳 鶏肉 チーズ メンチカツ	クロワッサン 油 かんきつドレッシング	人参 玉ねぎ コーン パセリ キャベツ フロッコリー アスパラガス きゅうり	709	25.4

8・9月給食だより

第4弾 牛乳を飲もう!

- ①お月見献立 十五夜 9/10(土)
A:9/7(水) B:9/8(木) 中:9/9(金)
おうさぎハンバーグにケチャップで顔を描こう!
- ②本庄西中学校(給食委員会)が考案した献立
A:9/8(木) B:9/9(金) 中:9/12(月)
テーマ「給食を残さず食べて、免疫力アップ」
○本庄の野菜を取り入れた。
○みんなが食べられるように人気のメニューにした。
○牛乳が残らないようにコーヒー牛乳の素をつけた。



牛乳には
骨に必要なカルシウム
がたっぷり!



スカスカ...
カルシウムが足りないと、骨がスポンジのようにスカスカになって、骨折しやすくなります。牛乳離れにより児童生徒の骨折が増えています。



8月・9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	飲料	料理名	体をつくる(赤)	「お祝い」になる(黄)	体の調子を整える(緑)	1人分 [kcal]	蛋白質 [g]	
14水	牛乳	ごはん もやしとにらのみそ汁 チキン南蛮(外丸ソース) 海藻サラダ	牛乳 油揚げ みそ 鶏肉 海藻ミックス わかめ	ごはん 片栗粉 油 三温糖 タルタルソース 玉ねぎドレッシング	人参 もやしにら しょうが こんにやく コーン キャベツ	685	27.5	
15木	牛乳	ごはん 沢煮椀 さんぴら入りつくね 青菜とじゃこの炒め物 白桃ヨーグルト	牛乳 豚肉 かまぼこ さんぴら入りつくね ちりめんじゃこ 白桃ヨーグルト	ごはん ごま油 ごま	ごぼう 人参 大根 干しいたけ だけのこ 糸みつば コーン キャベツ 小松菜	618	27.3	
16金	牛乳	鶏塩うどん いか天ぷら 小松菜のおひたし	牛乳 鶏肉 わかめ いか天ぷら	地粉うどん ごま油 油	人参 エリンギ ねぎ もやし 小松菜	613	28.1	
20火	牛乳	ホットドッグ 野菜スープ チリミートソース マスカットゼリー	牛乳 ソーセージ 豚肉	コッペパン 油 三温糖 マスカットゼリー	玉ねぎ 人参 コーン キャベツ	635	25.0	
21水	牛乳	菜飯 豚汁 さばの塩焼き まめまめサラダ	牛乳 豚肉 油揚げ みそ さば 大豆 レッドパニー	ごはん 油 里芋 和風ドレッシング	人参 ごぼう こんにやく 大根 干しいたけ 枝豆 キャベツ 広島菜 京菜 大根葉	655	31.8	
22木	牛乳	ごはん キムチトッポギスープ かぼちゃ挽肉フライ チャブチェ	牛乳 鶏肉 卵 かぼちゃ挽肉フライ 豚肉	ごはん 油 トッポギ 片栗粉 はるさめ 三温糖 ごま油	人参 玉ねぎ もやし 白菜キムチ ほうれん草 キャベツ	683	23.1	
26月	牛乳	ごはん わかめのみそ汁 五日厚焼き玉子 ソイ丼の具	牛乳 豆腐 わかめ みそ 五日厚焼き玉子 ベーコン 豚肉 大豆	ごはん 三温糖	人参 玉ねぎ 小松菜 にら	631	26.3	
27火	牛乳	食パン(ブルーベリーヤム) マンハッタンクラムチャウダー タンドリーチキン 花野菜サラダ	牛乳 ベーコン あさり 鶏肉	食パン オリーブ 油 ブルーベリーヤム じゃがいも ノイック マネズミ イリアド レッツァ	にんにく 玉ねぎ 人参 キャベツ トマト ブロッコリー カリフラワー	634	32.2	
28水	牛乳	ごはん ほうれん草のみそ汁 あじフリッター② 肉じゃが	牛乳 油揚げ みそ あじフリッター 豚肉 さつま揚げ	ごはん 油 じゃがいも 三温糖	人参 大根 えのき ほうれん草 玉ねぎ こんにやく いんげん	697	28.5	
29木	牛乳	ごはん だまこもち汁 鮭のレモン風味焼き なすのみそ炒め	牛乳 鶏肉 鮭 豚肉 みそ	ごはん だまこもち 油 三温糖	人参 大根 小松菜 レモン果汁 しょうが 玉ねぎ なす ピーマン	636	30.8	
30金	牛乳	五目うどん チーズはんぺんフライ 小松菜サラダ	牛乳 豚肉 なた 油揚げ チーズはんぺんフライ	地粉うどん 油 和風ドレッシング	人参 干しいたけ ねぎ ほうれん草 キャベツ 小松菜 コーン	648	26.7	
太字： 本庄または上里産です						平均摂取量	657	26.7
材料入荷による多少の変更はご了承ください。 給食回数 22回						摂取基準	650	21g~ 32.5g



まとめ 牛乳を飲もう!



すぎきらいで飲まない
なんてもったいない!

将来の自分のために
今、できること!

牛乳がついて完全給食

○完全給食⇒牛乳+(主食+おかず)
○給食は、「栄養摂取基準」が決められています。
「和食と牛乳は合わない!」という意見もありますが、牛乳も立派な主役です。牛乳なしでは、栄養摂取量が不足してしまいます。
○給食の牛乳は、体位・体格の向上の為、国から補助金が出ています。
世界で活躍している選手も増えています。



牛乳は成長期に必要な栄養がたっぷり

○丈夫な骨を作るのは、成長期の今が大切です。
家に例えると、成長期は、新築で家を建てている状態です。20代以降は、リフォームしかできません。成長期に丈夫でしっかりした家を建てれば、健康寿命が伸びますね。



牛乳がアレルギー等で飲めない人は..

○家庭でカルシウムを補ってください。
○乳糖不耐症(おなかがゴロゴロする)の人は、牛乳を飲めないわけではないので、無理せず適量を飲むようにしましょう。
(少しずつ飲むとか、温めて飲むとよいそうです)



生涯にわたる健康作りのために牛乳を飲もう!

栄養相談日

日時 9月27日(火)
午後 1:30~4:00まで
場所 本庄上里学校給食センター