

# 8・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)	エネルギーになる(黄)	体の調子を整える(緑)	1食分 - [kcal]	蛋白質 [g]
8/29 木	牛乳	ごはん チンゲン菜と豆腐のスープ いかフリッター② ピピンパの具	牛乳 かまぼこ 豆腐 いかフリッター 豚肉	ごはん 油 ごま油 三温糖 ごま	人参 玉ねぎ 白菜キムチ チンゲンサイ しょうが にんにく ぜんまい ほうれん草 もやし	640	26.1
8/30 金	牛乳	タンメン にらまんじゅう② 小松菜サラダ	牛乳 豚肉 わかめ にらまんじゅう	中華麺 ごま油 中華ト レッヅク	にんにく しょうが 人参 もやし キャベツ にら 小松菜 コーン	609	25.3
9/2 月	牛乳	ごはん 本庄なすのみそ汁 揚げ鶏の上里梨ソース こんにゃくサラダ	牛乳 生揚げ みそ 鶏肉	ごはん 片栗粉 油 三温糖 塩ト レッヅク	人参 玉ねぎ なす 小松菜 梨 キャベツ こんにゃく	652	24.0
3 火	牛乳	フラワーロール <span style="border: 1px solid black; padding: 1px;">トルコ献立</span> レンズ豆のスープ サーモンフライ(ソース) ムサカ	牛乳 豚肉 白いんげん豆 レンズ豆 サーモンフライ	フラワーロール 油 じゃがいも 三温糖	人参 玉ねぎ パセリ にんにく なす トマト	749	32.6
4 水	牛乳	ごはん 野菜椀 豆腐ハンバーグおろしソース きゅうりサラダ	牛乳 油揚げ みそ 豆腐ハンバーグ	ごはん 三温糖 かんきつト レッヅク	人参 大根 こんにゃく しょうが 玉ねぎ ごぼう きゅうり ブロッコリー	597	20.7
5 木	牛乳	ごはん 中華スープ さばの塩焼き 生揚げの中華煮	牛乳 ベーコン さば 豚肉 生揚げ	ごはん 油 三温糖 片栗粉 ごま油	人参 コーン 玉ねぎ チンゲンサイ しょうが 干しいたけ キャベツ	655	30.8
6 金	牛乳	もち麦ごはん ミニきなこ揚げパン 枝豆ひじきサラダ	牛乳 鶏肉 なたと 卵 きなこ ひじき	地粉うどん 片栗粉 豆腐ト レッド 油 グラニュー糖 玉ねぎト レッヅク	人参 コーン 小松菜 枝豆 キャベツ	667	25.7
9 月	牛乳	ごはん つくね入りみそ汁 豚キムチ もやしとほうれん草のサラダ	牛乳 鶏つくね 豚肉 油揚げ わかめ みそ	ごはん ごま油 三温糖 ごま 中華ト レッヅク	人参 大根 小松菜 玉ねぎ しょうが にんにく にら キャベツ 白菜キムチ ほうれん草 もやし	619	27.9
10 火	牛乳	はちみつパン マンハッタンクラムチャウダー てり焼きハンバーグ 青菜のソテー	牛乳 あさり ハンバーグ ウインナー	はちみつパン 油 じゃがいも 三温糖 片栗粉	にんにく 玉ねぎ 人参 キャベツ トマト 小松菜 コーン にんにく しょうが	646	26.9
11 水	牛乳	ごはん <span style="border: 1px solid black; padding: 1px;">お月見献立</span> お月見汁 さんまのかば焼き さといものそぼろ煮	牛乳 鶏肉 かまぼこ さんま 鶏肉	ごはん 白玉団子 油 三温糖 片栗粉 里芋	人参 しめじ 小松菜 しょうが 玉ねぎ グリーンピース	766	27.5
12 木	牛乳	もち麦ごはん 夏野菜カレー オムレツ 冷凍みかん	牛乳 豚肉 オムレツ	もち麦ごはん 油	しょうが にんにく 人参 なす トマト 玉ねぎ りんご かぼちゃ みかん	739	25.4

## 8・9月給食だより ①

### 季節の地場産果物「上里梨」

大事に育てられた地元の味、上里の新鮮な梨を使って鶏肉に合うソースを作ります。9/2に「揚げ鶏の上里梨ソース」を提供します。



### お月見献立

今年の十五夜は9月17日です。夜空を見上げて、月を鑑賞してみましょう。



## 生活リズムを整えよう!

夏休みもあっという間に終わりました。休み明けは、生活リズムの乱れが原因で体の不調が出やすくなります。そうならないためには、起きたら朝日を浴びること、朝ごはんをしっかり食べること、そして日中は外で体を動かすことが大切です。そうすると、夜もぐっすりとお眠ることができ、生活リズムが整います。



朝日を浴びよう!



朝ごはんを食べよう!



体を動かそう!

# 8・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)	エネルギーになる(黄)	体の調子を整える(緑)	1食分 - [kcal]	蛋白質 [g]
13金	牛乳	しょうゆラーメン 揚げぎょうざ② 野菜炒め	牛乳 豚肉 なるとぎょうざ	中華麺 油	しょうが にんにく 人参 もやしにら コーン ほうれん草 キャベツ エリンギ	628	25.7
17火	牛乳	ソトワツパソ(大豆チョコクリーム) 枝豆スープ 鶏肉のトマトソース 花野菜サラダ	牛乳 鶏肉	ソトワツパソ 油 三温糖 ソリアント レッツァ 大豆チョコクリーム	玉ねぎ 人参 枝豆 トマト にんにく パセリ ブロッコリー カリフラワー	663	28.3
18水	牛乳	ごはん フォーと野菜のスープ 春巻き ガバオ風ライスの具	牛乳 鶏肉 春巻き	ごはん 米粉麺 油 三温糖	人参 玉ねぎ キャベツ チンゲンサイ にんにく しょうが ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ	685	24.6
19木	牛乳	ごはん キムチ玉子スープ さばの香味焼き もやしのナムル	牛乳 豚肉 卵 さば	ごはん 片栗粉 三温糖 ごま ナムル レッツァ	人参 玉ねぎ キャベツ にんにく ほうれん草 もやし 白菜キムチ	614	27.5
20金	牛乳	本庄なす肉うどん ちくわの磯辺揚げ 海藻サラダ	牛乳 豚肉 油揚げ ちくわ 青のり 海藻ミックス わかめ	地粉うどん 油 ごま 薄力粉 片栗粉 玉ねぎドレッシング	なす 人参 maidake ほうれん草 こんにゃく コーン キャベツ	606	23.4
24火	牛乳	子供パン 彩り団子のスープ フィッシュフライ (外外外外外) コールスローサラダ	牛乳 彩り団子 たらフライ	子供パン 油 ソリアント レッツァ ソリアント 外外外外外	人参 玉ねぎ 小松菜 コーン キャベツ	590	23.6
25水	牛乳	ごはん 大根とあさりのみそ汁 鶏肉のねぎ塩麹焼き 三色サラダ	牛乳 あさり 油揚げ みそ 鶏肉	ごはん ごま油 中華ドレッシング	人参 大根 ほうれん草 ねぎ しょうが にんにく 小松菜 キャベツ	602	26.1
26木	牛乳	ごはん すまし汁 五目玉子焼き なすのみそ炒め	牛乳 かまぼこ わかめ 豚肉 みそ 五目玉子焼き	ごはん 油 三温糖	人参 えのき ほうれん草 しょうが 玉ねぎ なす ピーマン	579	24.2
27金	牛乳	ごまみそラーメン ウインナードッグ カラフルサラダ	牛乳 豚肉 みそ ウインナー	中華麺 ごま油 ごま ホトケキックス 油 塩ドレッシング	しょうが にんにく 人参 もやし コーン ねぎ にら キャベツ ほうれん草 赤パプリカ 黄パプリカ	688	28.2
30月	牛乳	ごはん キャベツのみそ汁 野菜コロッケ キムたくごはんの具	牛乳 あさり 生揚げ わかめ みそ 豚肉	ごはん 野菜コロッケ 油 ごま油	人参 キャベツ ねぎ ほうれん草 白菜キムチ つぼ漬	657	25.0
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 太字: 本庄または上里産です						平均摂取量	649 26.2
						摂取基準	650 21g~32.5g

## 8・9月給食だより ② 健康づくりは、毎日の食生活の積み重ね!

### ★もっと野菜を食べましょう

野菜は、低エネルギーでビタミンや食物繊維を多く含むことから、生活習慣病の予防に役立ちます。毎食1皿以上の野菜料理をとるようにしましょう。

### ★減塩を意識しましょう

食塩のとり過ぎは、高血圧の原因となり、さまざまな生活習慣病を引き起こします。特に、加工食品には食塩が多く含まれていますので、栄養成分表示をチェックしてとり過ぎないよう気をつけましょう。

#### 野菜をとるコツ

加熱してカサを減らす



みそ汁やスープに加える



市販のカット野菜や冷凍野菜を利用する







#### 減塩のコツ

めん類のスープを残す



食塩量が少ない食品や調味料を選ぶ



柑橘類の酸味、香辛料、香味野菜を利用する



むやみに調味料を使わない



#### 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