平成２４年　　本庄上里学校給食センター

7月(前半)　学校給食献立予定表Ｂ

藤小・賀小・西小・七小
長小・神小・上東小学校

日	曜日	献立名			食品の働き 血や肉、骨などをつくるもの(あか)	食品の働き エネルギーになるもの(きいろ)	食品の働き 体の調子をととのえるもの(みどり)	摂取量 エネルギー kcal	摂取量 たんぱく質 g
2	月	中華めん	牛乳	ちゃんぽん麺 焼きぎょうざ② フルーツ杏仁	牛乳　豚肉　ぎょうざ さつま揚げ　えび　いか 沖あみなると　あさり	中華麺　油 杏仁豆腐	にんじん　もやし キャベツ　コーン もも　みかん　パイン キウイフルーツ	666	25.9
3	火	ごはん	牛乳	もずくスープ **春巻き** **えびと生揚げのチリソース**	牛乳　春巻　生揚げ むきえび　もずく	ごはん　油　砂糖 ごま油　片栗粉	にんじん　たけのこ コーン　干ししいたけ たまねぎ　こまつな しょうが　にんにく ねぎ　にら	642	22.9
4	水	**トマトチーズパン**	牛乳	**ラビオリスープ** **白身の魚香草フライ** コーンサラダ	牛乳 ホキ香草フライ	トマトチーズパン ラビオリ　油 玉ねぎﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	にんじん　たまねぎ こまつな　キャベツ コーン	634	27.6
5	木	ごはん ☆七夕献立☆	牛乳	**七夕汁** ハンバーグおろしソース あさりひじき煮 **七夕ゼリー**	牛乳　糸かまぼこ 鶏肉　ハンバーグ あさりひじき煮	ごはん　ふ 砂糖　七夕ゼリー	にんじん　オクラ 大根　しょうが	630	26.7
6	金	ごはん	牛乳	なすのみそ汁←**地場産ナス** さば南部焼き 粉ふきいも	牛乳　油揚げ　みそ さば南部焼き あおのり	ごはん じゃがいも	たまねぎ　えのきたけ なす　こまつな	634	27.3
9	月	地粉うどん	牛乳	肉うどんの汁 かぼちゃの天ぷら グリーンサラダ **↑地場産きゅうり**	牛乳　豚肉 沖あみなると	地粉うどん　油 小麦粉　片栗粉 野菜いっぱいﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	しょうが　にんじん　にら たまねぎ　まいたけ かぼちゃ　ほうれん草 キャベツ　きゅうり	604	22.0

7月給食だより

夏野菜を食べて暑さに負けない体をつくろう！！

１学期も残りわずかとなり、夏休みはもうすぐです。毎日暑い日が続き、この時期は体も疲れやすく食欲もなくなりがちです。毎日の食事をしっかりとって暑い夏を乗り切りましょう。

いま、きゅうりやトマト・なすなどの夏野菜が旬を迎え、たいへんおいしい季節になりました。

暑さに負けない体作りに欠かせない野菜です。

旬の夏野菜は味が濃く、水分やスタミナ源をたっぷりと含んでおり、栄養価も高く安く手に入ります。

また、私たちの体調を整えてくれるチカラがあり、夏の健康生活をがっちりサポートしてくれます。

旬の夏野菜が採れるのは、ごくごく短い期間だけ。たくさん食べて暑さに負けない丈夫な体をつくろう！！

世界の料理が登場

今年の夏は４年に一度のオリンピックが開かれます。７月の給食はオリンピックにちなんで、いろいろな国や地域の料理を取り入れてみました。

○第一弾！　中国

日本でもおなじみの**春巻き**は、中国各地で食べられている飲茶です。肉や野菜を炒めて、皮で巻き、油でパリっと揚げます。また、エビチリも人気の中華料理です。そのエビチリに生揚げを入れ、**えびと生揚げのチリソース**としてアレンジしてみました。

○第二弾！　イタリア＆イギリス

トマトチーズパン＆ラビオリスープ

初登場のトマトチーズパン。イタリアには、トマトとチーズを使った料理がたくさんあります。ラビオリはパスタの中に野菜や肉が入っている家庭料理です。

白身魚の香草フライ

イギリスのフィッシュアンドチップスをイメージし、爽やかなバジルソースが入っています。

○第三弾！　日本

野菜や魚がバランスよく入っている**和食**は、日本が誇る健康食！すまし汁には今が旬の「**じゅんさい**」を入れました。

○第四弾！　韓国

韓国の漬物、キムチを使った**豚キムチ**！
小学生でも食べやすいように辛みをおさえて作ります。

⇨ 7月(後半)献立は裏面へ

平成２４年　　本庄上里学校給食センター

7月(後半)　学校給食献立予定表Ｂ

藤小・賀小・西小・七小
長小・神小・上東小学校

日	曜日	献立名			食品の働き 血や肉、骨などをつくるもの（あか）	食品の働き エネルギーになるもの（きいろ）	食品の働き 体の調子をととのえるもの（みどり）	摂取量 エネルギー kcal	摂取量 たんぱく質 g
10	火	ごはん	牛乳	モロヘイヤスープ 鶏肉のマスタード焼き ひじきの彩り炒め	牛乳　ベーコン うずら卵　鶏肉 ひじき　油揚げ	ごはん　ごま油 油　砂糖	にんじん　たまねぎ 干ししいたけ　枝豆 モロヘイヤ　しらたき	690	27.8
11	水	バターロール	牛乳	ABCスープ ウインナーのトマトソース② ごぼうサラダ **↑地場産きゅうり**	牛乳　ベーコン ウインナー	バターロール　じゃがいも マカロニ　オリーブ油 砂糖　ごまドレッシング	たまねぎ　にんじん パセリ　にんにく トマト　ごぼう きゅうり	674	23.6
12	木	麦ごはん	牛乳	夏野菜カレー←**地場産ナス** エビフライ 冷凍みかん	牛乳　豚肉 えびフライ	麦ごはん　油 カレールウ	しょうが　にんにく　なす たまねぎ　にんじん かぼちゃ　ソニオン チャツネ　いんげん アップルソース　みかん	746	23.1
13	金	ごはん	牛乳	じゅんさい汁 あじの塩焼き 筑前煮	牛乳　糸かまぼこ 豆腐　鶏肉　あじ	ごはん　油 さといも　砂糖	にんじん　じゅんさい ごぼう　こんにゃく たけのこ　いんげん 干ししいたけ	609	27.6
17	火	わかめごはん	牛乳	あさりのみそ汁 鶏肉のレモン風味 ビーンズサラダ	牛乳　あさり　豆腐 みそ　鶏肉　大豆	わかめごはん 油　砂糖　片栗粉 野菜いっぱいﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	にんじん　えのきたけ レモン　枝豆 こんにゃく　キャベツ	744	32.5
18	水	子どもパン	牛乳	イタリアンスープ 野菜コロッケ（ソース） フルーツカクテル	牛乳　ベーコン	子どもパン　砂糖 コロッケ　油 カクテルゼリー	たまねぎ　にんじん コーン　トマト ほうれん草　もも みかん　パイン キウイフルーツ	649	18.4
19	木	ごはん	牛乳	春雨スープ エビシューマイ② **豚キムチ** りんごゼリー	牛乳　糸かまぼこ エビシューマイ 豚肉	ごはん　春雨　ごま油 砂糖　ごま りんごゼリー	にんじん　たまねぎ　にら こまつな　しょうが にんにく　キャベツ はくさい キムチ	700	22.4
材料入荷による多少の変更はご了承ください　　給食回数　１３　回							平均摂取量	663	25.2
							摂取基準値	660	20.0

6月に登場！

いぼなしきゅうりサラダ

学校での反響は…？

6月の給食で登場した、本庄特産のいぼなしきゅうりを入れたサラダ。
6/15には本庄南小学校で、本庄市の広報の取材がありました。

★いぼなしきゅうりサラダ
みそポテト　牛乳
地粉うどん　なすのつけ汁

ほんとにつるつるだ！

じょうずによそらなきゃ

おかわりしたよ！

今月の地場産食材は？

ナス　：　旬をむかえる本庄産のナスが登場。
みそ汁や夏野菜カレーに彩りを添えます。

きゅうり：　グリーンサラダ、ごぼうサラダで登場。
本庄の露地物が旬の季節です。

小松菜：　６月に引き続き、上里産の小松菜がみそ汁やサラダなどで登場します。

モロヘイヤスープ　給食おすすめレシピ紹介 12-No.2

＜材料＞（４人分）

ベーコン	１枚	しょうゆ	小さじ1
にんじん	1/4本	コンソメ	小さじ1
たまねぎ	1/3個	塩	少々
干し椎茸	４ｇ	こしょう	少々
うずら卵	８個	水	900ml
モロヘイヤ	４０ｇ		

＜作り方＞

①ベーコンは短冊切り、にんじんは千切り、たまねぎは薄くスライス、モロヘイヤは４ｃｍくらいに切る。
②鍋にベーコン、にんじん、たまねぎを入れ、炒める。
③水、干し椎茸を入れ、煮えたら味をつける。
④うずら卵、モロヘイヤを入れて、できあがり。

栄養相談日

1　日時　　8月28日(火)　　午後1:30～4:00まで
2　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下さい

献立予定表・給食写真は、本庄上里学校給食センターのホームページからも見ることができます。 http://www.kyuushoku.jp