

# 6月(前半) 学校給食献立予定表

**B**  
コース

南小・藤田小・賀美小・七本木小  
長幡小・神保原小・上里東小学校

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 木	牛乳	ごはん 小松菜のみそ汁 鶏肉の唐揚げ 切干大根の炒め煮	牛乳 みそ 鶏肉 あさり 油揚げ	ごはん 片栗粉 油 三温糖	人参 大根 えのき こまつな しょうが 切干大根	700	26.3
2 金	牛乳	茶飯 本庄なすのみそ汁 わかさぎフライ② とりめしの具 カット河内挽柑	牛乳 生揚げ みそ わかさぎフライ 鶏肉 油揚げ	茶飯 油 三温糖	人参 玉ねぎ えのき なす こまつな 干しいたけ ごぼう 河内挽柑	655	25.8
5 月	牛乳	きつねうどん 黒糖パンケーキ 本庄きゅうりサラダ	牛乳 豚肉 油揚げ 卵	地粉うどん ホットケーキミック ス くるみ 粉黒糖 野菜ドレッシング こんにゃく	人参 山菜 しめじ まいたけ ねぎ こまつな ブロッコリー きゅうり	681	25.5
6 火	牛乳	ごはん キャベツのみそ汁 いわしのかば焼き かみかみきんぴら	牛乳 あさり みそ 生揚げ わかめ いわし するめ	ごはん 油 三温糖 ごま ごま油 片栗粉 こんにゃく	人参 キャベツ ほうれん草 しょうが ごぼう いんげん	679	27.0
7 水	牛乳	はちみつパン ABCスープ チキンチーズ焼き グリーンサラダ フルーツキャロットゼリー	牛乳 ベーコン 鶏肉 とろけるチーズ	はちみつパン じゃがいも マカロニ オリーブ油 パン粉 イタリアドレッシング フルーツキャロットゼリー	玉ねぎ 人参 キャベツ にんにく きゅうり アスパラガス ブロッコリー コーン	620	26.7
8 木	牛乳	ごはん 中華スープ あじまんじゅう 麻婆豆腐	牛乳 ベーコン あじまんじゅう 豚肉 みそ 豆腐	ごはん 油 三温糖 片栗粉 ごま油	人参 コーン ねぎ こまつな しょうが にんにく たけのこ 干しいたけ いら	659	23.2
9 金	牛乳	わかめごはん 上里じゃが芋と生揚げのみそ汁 五目厚焼き玉子 上里水菜と小松菜のおひたし	わかめ 牛乳 生揚げ みそ 五目厚焼きたまご	ごはん じゃがいも	玉ねぎ 人参 ねぎ もやし こまつな 水菜	624	25.1
12 月	牛乳	塩ラーメン 大学芋② 春雨サラダ	牛乳 豚肉 なんと	中華麺 油 さつまいも三温糖 黒ごま 片栗粉 緑豆はるさめ 棒棒鶏ドレッシング	しょうが にんにく 人参 もやし コーン ねぎ きくらげ こまつな キャベツ きゅうり	676	21.5
13 火	牛乳	ごはん 地場産玉ねぎのみそ汁 かつおフライ(ソース) すき昆布の炒め煮 カットグレープフルーツ	牛乳 油揚げ わかめ みそ かつおフライ ベーコン すき昆布	ごはん 油 三温糖	玉ねぎ 人参 干しいたけ グレープフルーツ	683	26.9
14 水	牛乳	山型食パン・マーシャルピーズ ミネストローネ ほうれん草チーズお餅 海藻サラダ	牛乳 豚肉 大豆 ほうれん草チーズお餅 海藻 わかめ ひじき	山型食パン じゃがいも 三温糖 マカロニ こんにゃく 野菜ドレッシング マーシャルピーズ	セロリー にんにく 玉ねぎ 人参 キャベツ トマト きゅうり ブロッコリー	639	24.1
15 木	牛乳	ごはん 野菜椀 豚肉の生姜焼き まめまめサラダ	牛乳 油揚げ みそ 豚肉 大豆 金時豆	ごはん 玉ねぎドレッシング こんにゃく	人参 大根 ごぼう ねぎ しょうが 枝豆 キャベツ	685	28.9
16 金	牛乳	ごはん わかめスープ 子持ちししゃもフライ 生揚げの中華煮	牛乳 なんと わかめ 豚肉 子持ちししゃもフライ 生揚げ うずら卵	ごはん 油 三温糖 片栗粉 ごま油	人参 ねぎ こまつな しょうが 干しいたけ キャベツ	647	24.8
19 月	牛乳	本庄なすのつけ汁うどん ちくわの石垣揚げ 本庄水菜ともやしのサラダ	牛乳 豚肉 油揚げ 焼ちくわ ひじき	地粉うどん 油 ごま 薄力粉 片栗粉 黒ごま ごまドレッシング	なす 人参 まいたけ ねぎ ほうれん草 水菜 もやし	632	25.4

よくかんでたべよう! かみかみこんだて

上里の日

本庄の日

# 6月(後半) 学校給食献立予定表

**B**  
コース

南小・藤田小・賀美小・七本木小  
長幡小・神保原小・上里東小学校

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]	
20 火	牛乳	ごはん 春雨スープ えびしゅうまい② ピビンバごはんの具	牛乳 豆腐 えびしゅうまい 豚肉	ごはん 緑豆はるさめ ごま油 三温糖 ごま	人参 玉ねぎ コーン にら しょうが にんにく ぜんまい はくさいキムチ もやし ほうれん草	658	23.6	
21 水	牛乳	黒パン 中華コーンスープ 揚げ鶏のレモン風味 ポパイサラダ	牛乳 ベーコン 卵 鶏肉 ひじき	黒パン 片栗粉 油 三温糖 玉ねぎドレッシング	人参 玉ねぎ コーン パセリ レモン果汁 ほうれん草 キャベツ	687	25.3	
22 木	飲むヨーグルト	ごはん わかめのみそ汁 あじの塩焼き エリンギと青菜の炒め物	飲むヨーグルト 油揚げ 豆腐 わかめ みそ あじ ベーコン	ごはん 油	えのき 人参 エリンギ ほうれん草 こまつな キャベツ コーン	592	24.8	
23 金	牛乳	麦ごはん ポークカレー たこナゲット①② 秩父こんにゃくサラダ	牛乳 豚肉 たこナゲット	麦ごはん 油 じゃがいも 玉ねぎドレッシング ほうれん草入りこんにゃく 人参入りこんにゃく	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 りんご コーン キャベツ	723	23.9	
26 月	牛乳	ごまみそラーメン 揚げぎょうざ② フルーツ杏仁	牛乳 豚肉 みそ ぎょうざ	中華麺 ごま油 ごま 油 杏仁豆腐	しょうが にんにく 人参 もやし コーン ねぎ にら みかん 黄桃 白桃 ｷｬｲﾌﾙｰﾂ	727	24.2	
27 火	牛乳	ごはん だまこ汁 鮭の塩麹焼き ひじきの彩り炒め	牛乳 油揚げ 豆腐 みそ さけの塩麹漬け ベーコン ひじき	ごはん だまこ餅 三温糖	人参 ごぼう 大根 ねぎ こまつな しらたき 枝豆	651	25.2	
28 水	牛乳	子どもパンスライス 野菜コンソメスープ ハンバーグデミソース ごぼうサラダ ヨーグルト	牛乳 ベーコン ハンバーグ 元気ヨーグルト	子供パンスライス じゃがいも オリーブ油 三温糖 ごまドレッシング	玉ねぎ 人参 キャベツ ほうれん草 セロリー ごぼう きゅうり	661	24.9	
29 木	牛乳	ごはん けんちん汁 チーズはんぺんフライ(ソース) 青菜とじゃこの炒め物	牛乳 豆腐 油揚げ チーズ はんぺんフライ ちりめんじゃこ	ごはん 油 さといも ごま油 ごま こんにゃく	人参 ごぼう 大根 干しいたけ ねぎ コーン キャベツ こまつな	662	24.2	
30 金	牛乳	ごはん 本庄水菜のすまし汁 あじのみそマネズ(ソイグ)焼き 上里新じゃがのそぼろ煮	牛乳 豆腐 わかめ あじ みそ 鶏肉	ごはん ソイグ マネズ 油 じゃがいも 三温糖	人参 水菜 玉ねぎ いんげん	639	26.5	
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						平均摂取量	662	25.1
太字は 本庄または上里産の野菜です						摂取基準	640	24.0

## 6月は食育月間

食べることは、生きるために欠くことのできないもので、健康で心豊かな生活を送るためにとても大切です。

成長期にある皆さんの食生活は、その後の心身の成長に大きな影響を与えます。この機会に日頃の食生活や生活習慣を見直してみましよう。

「食育」とは「知育」「徳育」「体育」の基礎となり、様々な経験や学習を通じ生きるために必要な「食」に関する基本的な知識、「食」を自ら選択する力を身に付け、生涯にわたって健康的な食生活を実践できる人を育てることです。

### 食育の6つの目標



## 6月 給食だより

### 栄養相談日

1 日時 6月 28日(水)  
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

