

8,9月 学校給食献立予定表 **B** コース

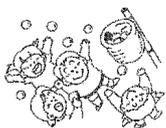
南小・藤田小・賀美小・七本木小
長幡小・神保原小・上里東小学校

日・曜日	飲料	料理名	血や肉をつくるもの 赤群	かや体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群	I補材 - [kcal]	蛋白質 [g]
8/29 火	牛乳	ごはん 野菜椀 コロッケ(ソース) 大豆の磯煮	牛乳 油揚げ みそ ひじき 大豆	ごはん 野菜コロッケ 油 三温糖 こんにゃく しらたき	人参 大根 ごぼう 玉ねぎ 干しいたけ	673	21.4
8/30 水	牛乳	コッパンスライス コンソメスープ フランクフルトトマトソース ごほうサラダ	牛乳 ベーコン フランクフルト	コッパンスライス 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 にんにく トマト パセリ ごほう きゅうり	600	21.1
8/31 木	牛乳	麦ごはん 夏野菜カレー いかリングフライ コーンサラダ	牛乳 豚肉 いかリングフライ	麦ごはん 油 フレンチドレッシング	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 りんご なす コーン かぼちゃ キャベツ	692	22.4
9/1 金	牛乳	ごはん(のりふりかけ) 水菜のみそ汁 五目厚焼き玉子 筑前煮	牛乳 油揚げ みそ 五目厚焼き玉子 鶏肉 のりふりかけ	ごはん 油 三温糖 さといも こんにゃく	人参 大根 えのき 水菜 ごぼう たけのこ 干しいたけ いんげん	645	25.5
4月	牛乳	もやしラーメン 春巻き 野菜炒め 上里なし	牛乳 豚肉 春巻き ベーコン	中華麺 油	しょうが にんにく にら 人参 もやし 玉ねぎ メンマ コーン なし キャベツ ピーマン	674	24.6
5月 火	牛乳(の素)	★南小希望献立★ わかめごはん 小松菜のみそ汁 鶏肉のから揚げ ブロッコリーサラダ	わかめ 牛乳 みそ 鶏肉	ごはん 片栗粉 油 野菜いっぱいドレッシング コーヒー牛乳の素	人参 大根 えのき 小松菜 しょうが ブロッコリー	698	25.4
6月 水	牛乳	子どもパンスライス コーンスープ ハンバーグデミソース ポテトのさっぱりサラダ	牛乳 ベーコン チーズ ハンバーグ	子供パンスライス オリーブ油 三温糖 じゃがいも フレンチドレッシング	玉ねぎ 人参 コーン パセリ セロリー キャベツ 黄パプリカ 赤パプリカ きゅうり	679	25.3
7月 木	牛乳	ごはん 春雨スープ 揚げえびしゅうまい② ビビンバごはんの具	牛乳 糸かまぼこ えびしゅうまい 豚肉 豆腐	ごはん はるさめ 油 ごま油 三温糖 ごま	人参 玉ねぎ コーン チンゲンサイ 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	699	24.9
8月 金	フシヨアン	★上北中希望献立★ 茶飯 豆腐のみそ汁 鯖のみそ焼き 秩父こんにゃくサラダ シークワーサーゼリー	豆腐 みそ さば ショア	茶飯 三温糖 こんにゃく 玉ねぎドレッシング シークワーサーゼリー	キャベツ えのき 玉ねぎ しょうが コーン 人参	638	25.1
11月	牛乳	五目うどん ちくわの磯辺揚げ 上州きんぴら	牛乳 豚肉 なんと 油揚げ ちくわ あおのり	地粉うどん 薄力粉 片栗粉 油 三温糖 ごま ごま油 こんにゃく	人参 干しいたけ 玉ねぎ いんげん ごぼう ほうれん草	632	26.0
12月 火	牛乳	ごはん 中華スープ にらまんじゅう 麻婆豆腐	牛乳 ベーコン にらまんじゅう 豚肉 みそ 豆腐	ごはん 油 三温糖 片栗粉 ごま油	人参 コーン 玉ねぎ チンゲンサイ しょうが にんにく たけのこ 干しいたけ にら	596	20.1
13月 水	牛乳	黒パン クラムチャウダー 鶏肉のマスタード焼き パスタサラダ	牛乳 ベーコン あさり 鶏肉	黒パン 油 じゃがいも ごま油 イタリアンドレッシング	玉ねぎ 人参 パセリ キャベツ コーン きゅうり	755	29.4
14月 木	ヨーグルト	ごはん けんちん汁 子持ちししゃもフライ 彩り豚丼の具	飲むヨーグルト 豆腐 油揚げ 豚肉 子持ちししゃもフライ	ごはん 油 さといも 三温糖 こんにゃく	人参 大根 干しいたけ グリーンピース ごぼう 玉ねぎ しょうが	655	25.5
15月 金	牛乳	ごはん なすのみそ汁 白身魚のカレーしょうゆ焼き 肉じゃが	牛乳 油揚げ みそ 豚肉 シイラ	ごはん 油 こんにゃく じゃがいも 三温糖	人参 玉ねぎ えのき なす 小松菜 いんげん	648	30.8

日・曜日	飲料	料理名	血や肉をつくるもの 赤群	かや体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群	1人分 [kcal]	蛋白質 [g]
19 火	牛乳	ごはん チンゲン菜のスープ きびなご胡麻フライ② 中華丼の具	牛乳 糸かまぼこ きびなご胡麻フライ 豚肉 イカ えび	ごはん 油 片栗粉	人参 玉ねぎ コーン チンゲンサイ しょうが 干しいたけ たけのこ キャベツ	564	23.0
20 水	牛乳	ツイストパン むぎのミネストローネ チキンチーズ焼き 小松菜サラダ	牛乳 ベーコン 大豆 鶏肉 チーズ わかめ 金時豆	ツイストパン 三温糖 大麦 オリーブ油 パン粉 イタリアンドレッシング	にんにく 玉ねぎ 人参 セロリー トマト 枝豆 コーン キャベツ 小松菜	593	27.8
21 木	牛乳	ハヤシライス 枝豆フリッター② フルーツカクテル	牛乳 豚肉	ごはん 油 じゃがいも 三温糖 カクテルゼリー	玉ねぎ 人参 グリーンピース 枝豆フリッター 白桃 黄桃 パイン みかん	804	21.9
22 金	牛乳	ごはん かきたま汁 あじの塩焼き なすのみそ炒め	牛乳 豆腐 あじ 豚肉 みそ	ごはん 片栗粉 油 三温糖	人参 玉ねぎ えのき しょうが なす ピーマン	656	31.5
25 月	牛乳	ごはん 里芋とえのきのみそ汁 ハムカツ(ソース) 切干大根のサラダ	牛乳 みそ ハム	ごはん さといも 薄力粉 パン粉 油 玉ねぎドレッシング	人参 えのき 小松菜 切干大根 キャベツ	659	23.7
26 火	牛乳	ごはん すまし汁 いかナゲット② ソイ丼の具	牛乳 糸かまぼこ いかナゲット ベーコン 豚ひき肉 レバー 大豆 わかめ	ごはん 油 三温糖	人参 えのき なら	696	29.1
27 水	牛乳	食パン(イチゴジャム) オニオンスープ 鮭のノンエッグマヨネーズ焼き ジャーマンポテト	牛乳 さけ ベーコン	食パン 油 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも イチゴジャム	玉ねぎ コーン ほうれん草	639	24.1
28 木	牛乳	ごはん 豆腐とあさりのみそ汁 豚肉のしょうが焼き 水菜のお浸し	牛乳 豆腐 あさり みそ 豚肉	ごはん	人参 玉ねぎ しょうが 小松菜 もやし 水菜	633	27.9
29 金	牛乳	ごはん わかめスープ 揚げぎょうざ② 家常豆腐	牛乳 わかめ ぎょうざ 豚肉 生揚げ	ごはん 油 三温糖 片栗粉 ごま油	人参 玉ねぎ にんにく チンゲンサイ しょうが 干しいたけ たけのこ ピーマン	662	22.8
材料入荷による多少の変更はご了承ください						平均 660	平均 25.2
給食回数 23 回						基準 640	基準 24.0

※太字は 本庄または上里産 の野菜です

8,9月給食だよ!



運動会に向けたからだづくり

①よく食べる!

人間のからだは食べたものを材料にして作られています。また、生きていくためのエネルギーと運動するためのエネルギーをとらなければなりません。そのため、「何を(質)、どれくらい(量)」食べるかが重要です。いろいろな食品を取り入れ、1日3食しっかり食べましょう。暑い日がまだまだ続くので水分補給も忘れずに。

②よく動く!

からだをよく動かして、筋力と持久力を向上させましょう。運動前の準備運動や運動後のストレッチも忘れず行って、からだをケアしましょう。

③よく寝る!

毎日8~9時間は寝るようにして、疲れを取りましょう。睡眠不足は風邪やケガの原因になります。

夏休みが終わるとすぐに運動会の練習が始まります。当日、最大限の力を発揮できるように、次の3つのことを続けましょう!

【 栄養相談日 】
 日時 9月27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
 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