

令和元年

本庄上里学校給食センター

6月 学校給食献立予定表

Bコース

旭小・西小・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	エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]
3月	牛乳	広東麺 ウインナードッグ 切干大根のサラダ	牛乳 豚肉 ウインナー	中華麺 ごま油 片栗粉 ホットケーキミックス 油 棒々鶏ドレッシング	しょうが 人参 もやし たけのこ チンゲンサイ 切干大根 キャベツ	677	26.9
4火	牛乳	ごはん あさりと豆腐のみそ汁 鶏肉の唐揚げ 青菜とじゃこの炒め物	牛乳 あさり 豆腐 わかめ みそ 鶏肉 ちりめんじゃこ	ごはん 片栗粉 油 ごま油	人参 ねぎ しょうが コーン キャベツ 小松菜	680	26.2
5水	牛乳	子どもパン ABCスープ ハンバーグトマトソース 粉ふきいも	牛乳 ベーコン ハンバーグ あおのり	子どもパン マカロニ オリーブ油 三温糖 じゃがいも	玉ねぎ 人参 キャベツ にんにく トマト パセリ	637	17.5
6木	牛乳	ごはん けんちん汁 鯖の竜田揚げ パプリカサラダ	牛乳 豆腐 油揚げ みそ さば	ごはん 油 こんにゃく さといも 片栗粉 和風ドレッシング	人参 ごぼう 大根 ねぎ キャベツ きゅうり 赤パプリカ 黄パプリカ	676	22.7
7金	牛乳	ごはん 中華スープ にらまんじゅう①② 生揚げのチリソース	牛乳 ベーコン にらまんじゅう 生揚げ	ごはん 油 三温糖 ごま油 片栗粉	人参 コーン 玉ねぎ チンゲンサイ しょうが にんにく ねぎ にら しめじ	606	20.5
10月	牛乳	本庄なすのつけ汁うどん みそポテト② 上里水菜のサラダ	牛乳 豚肉 油揚げ みそ	地粉うどん 油 ごま じゃがいも 薄力粉 片栗粉 三温糖 香味塩ドレッシング	なす 人参 ましたけ ほうれん草 水菜 もやし	637	21.9
11火	牛乳	ごはん キャベツのみそ汁 ほっけの塩焼き 大豆の磯煮	牛乳 油揚げ わかめ みそ ほっけの塩焼き ひじき 大豆	ごはん 油 しらたき 三温糖	人参 えのき キャベツ 干しいたけ	584	24.9
12水	牛乳	バターロール イタリアンスープ チーズオムレツ アスパラガスのサラダ	牛乳 ベーコン チーズオムレツ 大豆	バターロール 三温糖 フレンチドレッシング	玉ねぎ 人参 コーン トマト ほうれん草 枝豆 キャベツ アスパラガス	602	27.1
13木	牛乳	ごはん なめこ汁 深谷ねぎメンチカツ ごぼうサラダ	牛乳 豆腐 みそ 深谷ねぎメンチカツ	ごはん 油 ごまドレッシング	人参 ねぎ なめこ ほうれん草 ごぼう きゅうり	599	18.6
14金	牛乳	ごはん 五目スープ チヂミ ブルコギ	牛乳 ベーコン 豚肉	ごはん チヂミ 三温糖 ごま油 ごま	人参 干しいたけ にら たけのこ えのき もやし チンゲンサイ にんにく 玉ねぎ キャベツ	609	21.8
17月	牛乳	ごまみそラーメン 春巻き 海藻サラダ	牛乳 豚肉 みそ 春巻き 海藻ミックス わかめ	中華麺 ごま油 ごま 油 サラダこんにゃく 中華ドレッシング	しょうが にんにく 人参 もやし コーン 玉ねぎ にら キャベツ	683	25.6
18火	牛乳	ごはん 上里水菜のすまし汁 ゼリーフライ かてめしの具 河内挽柑	牛乳 豆腐 わかめ ゼリーフライ 鶏肉 油揚げ 焼きちくわ 河内挽柑	ごはん 油 こんにゃく 三温糖	人参 水菜 ごぼう 干しいたけ 河内挽柑	663	20.6
19水	牛乳	黒パン 彩り団子のスープ 鶏肉のトマトソース ほうれん草ときのこのソテー	牛乳 彩り団子 鶏肉 ベーコン	黒パン オリーブ油 三温糖	人参 玉ねぎ キャベツ 小松菜 にんにく トマト パセリ しめじ ほうれん草	620	27.0

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	I補給- [kcal]	蛋白質 [g]	
20木	牛乳	麦ごはん ハヤシライス えびかつ 本庄きゅうりサラダ	牛乳 豚肉 えびかつ	麦ごはん 油 じゃがいも 三温糖 サラダこんにやく 玉ねぎドレッシング	玉ねぎ 人参 グリンピース ブロッコリー きゅうり	706	24.2	
21金	牛乳	ごはん 本庄なすのみそ汁 あじの一夜干し じゃが芋のカレー煮	牛乳 生揚げ みそ あじ一夜干し 豚肉	ごはん 油 こんにやく じゃがいも 三温糖	人参 なす 小松菜 玉ねぎ グリンピース	617	26.6	
24月	牛乳	肉うどん かみかみかき揚げ 秩父こんにやくサラダ アセロラゼリー	牛乳 豚肉 なた さきいか	地粉うどん てんぷら粉 油 ほうれん草入りこんにやく 人参入りこんにやく 香味塩ドレッシング アセロラゼリー	しょうが 人参 maidake ねぎ コーン キャベツ 玉ねぎ ごぼう パセリ	724	24.7	
25火	牛乳	ごはん 春雨スープ コーンしゅうまい② ピビンバごはんの具	牛乳 豆腐 豚肉 コーンしゅうまい	ごはん はるさめ ごま ごま油 三温糖	人参 玉ねぎ コーン なら しょうが にんにく キムチ ぜんまい ほうれん草 もやし	636	21.7	
26水	牛乳	フラワーロール グリーンソイポタージュ 白身魚のフライ 小松菜サラダ	牛乳 鶏肉 白身魚フライ	フラワーロール 油 かんきつドレッシング	玉ねぎ 人参 枝豆 キャベツ 小松菜	648	26.3	
27木	牛乳	ごはん もずくスープ たこナゲット② マーボー豆腐	牛乳 もずく 豚肉 たこナゲット みそ 豆腐	ごはん 油 三温糖 片栗粉 ごま油	人参 たけのこ コーン えのき 小松菜 しょうが にんにく 干しいたけ なら ねぎ	614	22.3	
28金	牛乳	ごはん キムチ入り豚汁 鶏肉のごま風味焼き おひたし	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉	ごはん 油 じゃがいも ごま	人参 ごぼう 大根 キムチ ねぎ にんにく ほうれん草 キャベツ	652	26.8	
材料入荷による多少の変更はご了承ください 給食回数 20回						平均摂取量	643	23.7
太字: 本庄または上里産の野菜です						摂取基準	640	24.0

6月給食だより

6月は食育月間です!



平成17年6月に「食育基本法」が制定されました。そこで、毎年6月は家庭、学校、地域など社会全体で食育推進に取り組むために設けられた食育の強化月間です。給食センターでは、以下の取り組みを予定しています。

①地場産野菜を使用したメニューの提供

なすのつけ汁、なすのみそ汁、水菜のサラダ、水菜のすまし汁、粉ふきいも、小松菜サラダ、きゅうりサラダ、アスパラガスのサラダなど

②かみかみメニューの工夫

ごぼうサラダ、かみかみかき揚げ、秩父こんにやくサラダ、切干大根のサラダなど

③栄養教諭による食に関する指導の実施

④食育だよりの発行

身近な食育!

- ・しっかりと食事のあいさつをする
- ・正しい食器の使い方を身につける
- ・家族で食事をする
- ・子供と食材を買いに行く
- ・お手伝いをする
- ・家庭菜園をする など



いただきます! ひらもち
あいさつも われれ等に



食に関すること全てが「食育」です。楽しみながら食育に取り組んでください!

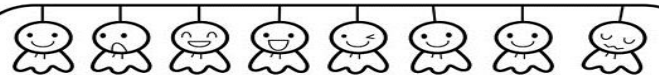
★『かむこと』の大切さ★

6月4日~10日は歯と口の健康週間です!

食べ物から栄養をとるためには、歯や口を健康に保つことはとても重要です。よくかんで食べていますか? 軟らかいものばかりを食べていませんか? 食後には、歯みがきをしていますか?

よくかんで食べると・・・

1. 食べ物のおいしさを感じます!
食品をかむことによって、素材そのものの味がわかります。
2. 消化を助けます!
かむことにより、唾液が出ます。唾液は、食べ物を分解し、消化を助けます。
3. 頭の働きをよくします!
かむことにより、脳が刺激されます。唾液に含まれるホルモンが頭の働きをよくします。
4. 発音をはっきりするようになります。
口腔内の筋肉が発達し、しっかりと発音できます。



栄養相談日

- 1 日時 6月26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ください。