

7月学校給食献立予定表

B
コース

旭小・本庄西小・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	1人分 - [kcal]	蛋白質 [g]
1月	牛乳	タンメン 揚げぎょうざ② フルーツ杏仁	牛乳 豚肉 わかめ ぎょうざ	中華麺 ごま油 油 杏仁豆腐	にんにく しょうが 人参 もやし ねぎ キャベツ にら 白桃 黄桃 パイン みかん	673	22.0
2火	牛乳	酢飯 野菜椀 厚焼き玉子 ひじきごはんの具	牛乳 みそ 厚焼き玉子 鶏肉 油揚げ ひじき	すめし こんにゃく 油 三温糖	人参 大根 ごぼう ねぎ 小松菜	610	20.5
3水	牛乳	子どもパン モロヘイヤスープ ハムカツ キャベツと人参のサラダ	牛乳 ベーコン ハム	子供パン 薄力粉 パン粉 油 イタリアンドレッシング	人参 玉ねぎ 干しいたけ モロヘイヤ キャベツ	616	22.1
4木	牛乳	ごはん ポークストロガノフ 地場産とうもろこし 小松菜サラダ	牛乳 豚もも	ごはん 油 三温糖 香味塩ドレッシング	玉ねぎ 人参 にんにく マッシュルーム トマト グリーンピース 小松菜 とうもろこし キャベツ	641	20.3
5金	牛乳	わかめごはん 七夕献立 七夕スープ 星のハンバーグ和風ソース コーンポテト	わかめ 牛乳 かまぼこ 星のハンバーグ	ごはん 三温糖 じゃがいも 油	人参 えのき 大根 こまつな しょうが 玉ねぎ コーン パセリ	639	23.5
8月	牛乳	肉うどん かぼちゃの天ぷら 枝豆サラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 なんと ヨーグルト	地粉うどん 油 薄力粉 片栗粉 こんにゃく 和風ドレッシング	しょうが 人参 まいたけ ねぎ にら 小松菜 かぼちゃ 枝豆 キャベツ きゅうり	667	27.0
9火	牛乳	ごはん 夏野菜カレー ほうれん草チーズ 仏印 冷凍みかん	牛乳 豚肉 ほうれん草チーズ 仏印	ごはん 油	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 なす トマト りんご かぼちゃ 冷凍みかん	743	23.3



7月給食たより

Part 1



じばさん とうじょう
7/4(木) **地場産とうもろこし 登場!**

今年も上里町で収穫されたとうもろこしが給食に登場します。
米や麦と同じイネ科の植物で、「世界三大穀物」のひとつに数えられるとうもろこし。世界中でたくさんの品種が栽培されており、それぞれの特徴を生かして加工されます。日本で栽培されているものは、野菜として食べるスイートコーンという品種がほとんどで、北海道が全国一の産地ですが、深谷市の岡部地区で獲れる「味来」もおいしいと全国で有名です。おなかの調子を整える食物繊維や夏バテ予防に効果のあるビタミンB群を多く含んでいます。



今年度は、給食で食べるとうもろこしの皮むきを本庄市、上里町内の小・中学校で希望してくれた学校、クラスにお願いします。協力してくれる皆さん、よろしくお願います!

はにぼん



栄養相談日

1 日時 8月 22日(木)
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



