

8,9月 学校給食献立予定表 B

旭小・西小・賀美小・七本木小
長幡小・神保原小・上里東小学校

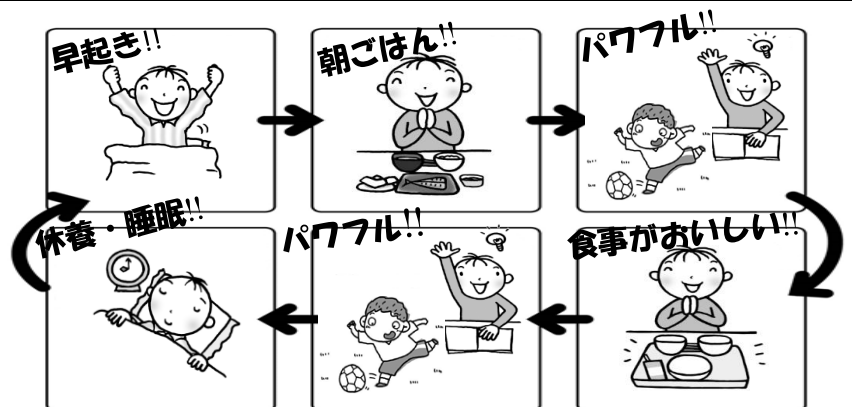
コース

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]
8/28 水	牛乳	バターロール 野菜コンソメスープ 鶏肉のマスタード焼き ナポリタン	牛乳 鶏肉 ハム	フラワーロール ごま油 スパゲッティ 油 オリーブ油	玉ねぎ 人参 キャベツ コーン 小松菜 にんにく トマト	620	27.8
8/29 木	牛乳	ごはん 夏野菜カレー いかナゲット①② 冷凍みかん	牛乳 豚肉 いかナゲット	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 みかん	778	24.2
8/30 金	牛乳	ごはん クッパスープ にらまんじゅう①② 海藻サラダ	牛乳 豚肉 鶏卵 にらまんじゅう 海藻ミックス ひじき わかめ	ごはん 油 ごま ごま油 こんにゃく 玉ねぎドレッシング	もやし キャベツ 人参 きくらげ ねぎ コーン ほうれん草	617	22.1
9/2 月	牛乳	肉うどん 野菜かき揚げ 小松菜サラダ	牛乳 豚肉 なると ひじき	地粉うどん 油 薄力粉 香味塩ドレッシング	しょうが 人参 まいたけ ねぎ なら 玉ねぎ ごぼう 枝豆 キャベツ 小松菜 コーン	677	24.1
3 火	牛乳	ごはん なすのみそ汁 豚肉の生姜焼き 彩り炒め	牛乳 生揚げ みそ 豚肉 ベーコン	ごはん 油	人参 玉ねぎ なす 小松菜 しょうが もやし キャベツ ピーマン	629	24.6
4 水	牛乳	パンパン ABCスープ 鮭のソテー マネース 焼き ジャーマンポテト	牛乳 ベーコン さけ ウィンナー	パンパン マカロニ ノンエッグマヨネーズ 油 じゃがいも	玉ねぎ 人参 キャベツ コーン	628	24.0
5 木	牛乳	わかめごはん あさりと生揚げのみそ汁 かぼちゃ挽肉フライ ごぼうサラダ	わかめ 牛乳 あさり 生揚げ みそ 豚肉	ごはん 油 ごまドレッシング	人参 えのき ねぎ 小松菜 ごぼう きゅうり かぼちゃ	647	19.8
6 金	牛乳	ごはん のりふりかけ すまし汁 五目厚焼き玉子 なすのみそ炒め カット上里梨	牛乳 かまぼこ わかめ 五目厚焼きたまご 豚肉 みそ ふりかけ	ごはん 油 三温糖	人参 えのき みつば しょうが 玉ねぎ なす ピーマン 梨	624	24.0
9 月	牛乳	ジャージャー麺 コーンしゅうまい② 春雨サラダ	牛乳 豚肉 みそ しゅうまい	中華麺 油 三温糖 片栗粉 緑豆はるさめ 香味塩ドレッシング	しょうが にんにく 人参 玉ねぎ 干しいたけ コーン キャベツ きゅうり	688	24.8
10 火	牛乳	ごはん チンゲン菜と豆腐のスープ 子持ちししゃもフリッター ピビンバごはんの具	牛乳 かまぼこ 豆腐 子持ちししゃもフリッター 豚肉	ごはん 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 ほうれん草 もやし	637	24.3
11 水	牛乳	ソフトフランスパン クラムチャウダー ほうれん草オムレツ パプリカサラダ	牛乳 ベーコン あさり ほうれん草オムレツ	ソフトフランスパン 油 じゃがいも かんきつドレッシング いちごジャム	玉ねぎ 人参 パセリ キャベツ ほうれん草 赤パプリカ 黄パプリカ	627	20.4

8月9月給食だより

朝ごはんがハッピーサイクル!

2学期が始まりました。朝はゆとりを持って起きて、朝ごはんをしっかり食べ、元気に行動し、給食ももりもり食べましょう。午後にも元気に過ごし、夕ごはんを食べ、質のよい睡眠をとり体を休めましょう。



日・曜日	飲料	料理名	血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群	I単位 - [kcal]	蛋白質 [g]
12 木	飲む ヨーグルト	ごはん お月見汁 お月見献立 さんまのかば焼き 里芋のそぼろ煮	飲むヨーグルト 鶏肉 なると さんま	白玉団子 油 三温糖 さといも	人参 しめじ ねぎ 小松菜 しょうが 玉ねぎ 枝豆	764	25.4
13 金	牛乳	ごはん ハヤシライス かりかり大豆 グリーンサラダ	牛乳 豚肉 大豆 ちりめんじゃこ	ごはん 油 じゃがいも 三温糖 ルソフド レッツグ	玉ねぎ 人参 グリーンピース キャベツ ほうれん草 きゅうり	701	24.4
17 火	牛乳	ごはん お芋のごまみそ汁 鮭のペロリ焼き 切干大根の炒め煮	牛乳 油揚げ みそ さけ あさり	ごはん さといも さつまいも ごま 三温糖 油	人参 ほうれん草 しょうが 切干大根	685	28.1
18 水	牛乳	フラワーロール コーンスープ ハンバーグトマトソース 枝豆サラダ シークワサーゼリー	牛乳 ベーコン ハンバーグ ひじき	フラワーロール じゃがいも 炒め油 三温糖 こんにやく かんきつド レッツグ シークワサーゼリー	玉ねぎ 人参 コーン パセリ にんにく トマト 枝豆 キャベツ	721	19.4
19 木	牛乳	ごはん わかめスープ 揚げぎょうざ② 生揚げの中華煮	わかめ 餃子 豚肉 生揚げ	ごはん 油 三温糖 片栗粉 ごま油	人参 もやし ねぎ しょうが 干しいたけ キャベツ ピーマン	662	21.9
20 金	牛乳	ごはん 豆腐のみそ汁 ハムカツ(ソース) 青菜とじゃこのお浸し	牛乳 豆腐 わかめ みそ ハム ちりめんじゃこ	ごはん 薄力粉 パン粉 油 ごま	人参 えのき ねぎ キャベツ 小松菜	643	22.9
24 火	牛乳	ごはん 小松菜のみそ汁 アジフライ(ソース) 筑前煮	牛乳 油揚げ みそ あじフライ 鶏肉	ごはん 油 こんにやく 三温糖 さといも	人参 大根 えのき 小松菜 たけのこ ごぼう 干しいたけ いんげん	681	25.4
25 水	牛乳	ラグビーボールパン イタリアンスープ 鶏肉のレモン風味② コールスローサラダ ヨーグルト	牛乳 ベーコン 鶏肉 ヨーグルト	ラグビーボールパン じゃがいも 三温糖 片栗粉 油 ルソフド レッツグ	玉ねぎ 人参 トマト パセリ レモン コーン キャベツ	631	25.2
26 木	牛乳	茶飯 五目スープ えびしゅうまい② 中華風混ぜごはんの具	牛乳 ベーコン 豆腐 えびしゅうまい 鶏肉	茶飯 片栗粉 三温糖 油	人参 干しいたけ たけのこ ねぎ チンゲンサイ ごぼう 枝豆	636	23.9
27 金	牛乳	ごはん かきたま汁 鯖のねぎみそ焼き 大豆の磯煮	牛乳 豆腐 鶏卵 さば みそ ひじき 大豆	ごはん 片栗粉 三温糖 油 しらたき	人参 玉ねぎ えのき みつば しょうが ねぎ 干しいたけ	678	27.7
30 月	牛乳	タンメン ウインナードッグ 水菜のサラダ	牛乳 豚肉 わかめ ウインナー	中華麺 ごま油 ホットケーキミックス 油 中華ド レッツグ	にんにく しょうが 人参 もやし ねぎ キャベツ なら 水菜 大根	647	24.7
材料入荷による多少の変更はご了承ください						平均 665	平均 24.1
給食回数 22 回						基準 640	基準 I単位 -の 13~20%
※太字は 本庄または上里産の野菜を使用する予定です							



毎年9月は、厚生労働省が定める「健康増進普及月間」および「食生活改善普及運動月間」です。健康な心と体をつくるためには、食生活を整えることが重要です。日ごろの食生活を振り返り、できることから取り組んでみませんか？

食生活をチェック!

<input type="checkbox"/> 1日3食、規則正しく食べている	<input type="checkbox"/> 腹8分目を心がけている
<input type="checkbox"/> 毎食、野菜を食べている	<input type="checkbox"/> 塩分のとり過ぎに気をつけている
<input type="checkbox"/> お菓子はとり過ぎないようにしている	<input type="checkbox"/> 1日1回は家族そろって食事をしている

【 栄養相談日 】

日時 9月25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

