

令和元年

本庄上里学校給食センター

10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]
1火	牛乳	ごはん ほうれん草のみそ汁 あじの一夜干し 切干大根の炒め煮	牛乳 油揚げ みそ あじ一夜干し あさり 豆腐	ごはん 油 三温糖	人参 えのき ほうれん草 切干大根	600	25.3
2水	牛乳	子どもパンスライス 玉ねぎ黄金スープ 白身魚フライ (タルタルソース) コールスローサラダ カットオレンジ	牛乳 ベーコン 白身魚フライ	子どもパン 油 フレンチドレッシング タルタルソース	玉ねぎ ねぎ コーン 人参 パセリ キャベツ オレンジ	628	22.9
3木	牛乳	ごはん けんちん汁 鶏肉のみそ風味焼き ひじきサラダ	牛乳 豆腐 油揚げ 鶏肉 みそ 大豆 ひじき	ごはん こんにゃく 油 さといも フレンチドレッシング 玉ねぎドレッシング	人参 ごぼう 大根 ねぎ 干しいたけ 枝豆 キャベツ	662	25.6
4金	牛乳	ごはん 中華スープ 春巻き マーボー豆腐	牛乳 ベーコン 春巻き 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 たら ねぎ	675	21.3
7月	牛乳	きのこうどん さつまいもの天ぷら 上州きんぴら	牛乳 豚肉 油揚げ	地粉うどん 油 薄力粉 片栗粉 こんにゃく さつまいも 三温糖 ごま ごま油	人参 干しいたけ しめじ まいたけ ねぎ ほうれん草 ごぼう いんげん	643	21.8
8火	牛乳	ごはん もやしとにらのみそ汁 豆腐ハンバーグおろしソース 青菜とじゃこのサラダ	牛乳 油揚げ みそ 豆腐ハンバーグ 揚げちりめん	ごはん 三温糖 片栗粉 和風ドレッシング	人参 もやし 小松菜 玉ねぎ 大根 コーン キャベツ しょうが	658	23.8
9水	飲むヨーグルト	フラワーロール コーンスープ チキンのチーズ焼き クルトンサラダ	飲むヨーグルト 鶏肉 ベーコン 牛乳 チーズ	フラワーロール パン粉 じゃがいも オリーブ油 クルトン フレンチドレッシング	玉ねぎ 人参 コーン パセリ にんにく キャベツ	615	26.3
10木	牛乳	ごはん 小松菜のすまし汁 メンチカツ ツナじゃが	牛乳 豆腐 ツナ メンチカツ みそ	ごはん 油 じゃがいも 三温糖	人参 小松菜 えのき 玉ねぎ いんげん	656	22.4
11金	牛乳	ごはん 里芋のごま味噌汁 さばの塩焼き こんにゃくサラダ 味付けのり	牛乳 油揚げ わかめ みそ 塩さば 味付けのり	ごはん さといも ごま ほうれん草入りこんにゃく 人参入りこんにゃく 玉ねぎドレッシング	人参 キャベツ コーン	665	28.2
15火	牛乳	ごはん 野菜椀 白身魚の南蛮漬け おひたし	牛乳 油揚げ みそ 白身魚	ごはん こんにゃく 油 三温糖 でんぶ	人参 大根 ごぼう しょうが ほうれん草 キャベツ ねぎ	586	22.5
16水	牛乳	黒パン ラビオリスープ オムレツ チキンピーズ	牛乳 ベーコン オムレツ 鶏肉 大豆	黒パン ラビオリ 油	人参 キャベツ 玉ねぎ ほうれん草 トマト パセリ	648	26.2
17木	牛乳	麦ごはん きのこカレー つくね② グリーンサラダ	牛乳 豚肉 つくね	麦ごはん 油 じゃがいも かんきつドレッシング	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 しめじ エリンギ キャベツ ブロッコリー	761	24.7
18金	牛乳	ごはん チンゲンサイのみそ汁 いかフライ (パックソース) 大根と鶏肉の煮物	牛乳 生揚げ みそ いかフライ 鶏肉	ごはん 油 三温糖 片栗粉	人参 チンゲンサイ 大根 しょうが	675	25.6

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補材 [kcal]	蛋白質 [g]
21月	牛乳	五目うどん 野菜かき揚げ くきわかめのサラダ	牛乳 豚肉 なた 油揚げ わかめ くきわかめ	地粉うどん 油 野菜かき揚げ サラダこんにやく 和風ドレッシング	人参 干しいたけ ねぎ ほうれん草 コーン キャベツ	668	21.8
23水	牛乳	子どもパン クラムチャウダー ハンバーグイタリアンソース 花野菜サラダ	牛乳 ペーコン あさり ハンバーグ	子どもパン 油 じゃがいも オリーブ油 三温糖 棒棒鶏ドレッシング	玉ねぎ 人参 パセリ にんにく トマト ブロッコリー カリフラワー	698	20.5
24木	牛乳	ごはん わかめスープ 揚げぎょうざ② 家常豆腐 カットリんご	牛乳 わかめ 豚肉 ぎょうざ 生揚げ	ごはん 油 三温糖 片栗粉 ごま油	人参 えのき コーン ねぎ にんにく しょうが 玉ねぎ 干しいたけ たけのこ ピーマン りんご	701	23.6
25金	牛乳	わかめごはん 豚汁 鶏肉のカレー唐揚げ 小松菜サラダ	わかめごはん 牛乳 豚肉 油揚げ みそ 鶏肉	ごはん 油 こんにやく さといも 片栗粉 玉ねぎドレッシング	人参 ごぼう 大根 ねぎ しょうが キャベツ 小松菜 干しいたけ	728	27.5
28月	牛乳	台湾ラーメン にんじんしゅうまい② 水菜のサラダ	牛乳 豚肉	中華麺 ごま油 片栗粉 ナムルドレッシング	しょうが にんにく 人参 にら ねぎ もやし 大根 チンゲンサイ 水菜	607	23.5
29火	牛乳	ごはん あさりと豆腐のみそ汁 里芋コロッケ 彩り豚丼の具	牛乳 あさり 豆腐 わかめ みそ 豚肉	ごはん 油 しらたき さといもコロッケ 三温糖	人参 ねぎ しょうが 玉ねぎ ごぼう グリーンピース	706	27.8
30水	牛乳	ツイストパン パンプキンシチュー サーモンのバジル焼き パプリカサラダ	牛乳 鶏肉 さけ	ツイストパン 油 オリーブ油 イタリアンドレッシング	玉ねぎ 人参 かぼちゃ キャベツ ほうれん草 赤パプリカ 黄パプリカ	645	28.8
31木	牛乳	ごはん いものこ汁 鶏のたれカツ もやしのサラダ	牛乳 豚肉 鶏肉	ごはん さといも 薄力粉 パン粉 油 三温糖 香味塩ドレッシング	大根 人参 ぶなしめじ ねぎ ほうれん草 もやし	696	28.5
材料入荷による多少の変更はご了承ください 給食回数 21回						平均摂取量	663
太字: 本庄または上里産の野菜です						摂取基準	640
							基準 I補材-の 13~20%

10月給食だより

秋といえば...食欲の秋！！

秋はおいしいものがたくさん出回る季節ですね。旬の食材は新鮮で、おいしく、栄養価も高いといったよい点があります。また、よく市場に出回るため値段も安価になりやすいです。給食でも今月は秋の味覚を取り入れています。ぜひご家庭でも旬の秋の味覚を食卓に取り入れてみてくださいね。



栄養相談日

- 日時 10月23日(水) 午後1:30~4:00まで
- 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。

秋といえば...スポーツの秋！！

骨は体を支える、内臓を守る、カルシウムを貯めておくなど、重要な働きをしています。「背が伸びる」ことにも骨は深く関係しています。骨の健康を考えない生活を送っていると、弱い骨になり、骨折、骨粗しょう症にもつながってしまいます。丈夫な骨づくりは健康で楽しい生活の基本です。ぜひ今日から“骨太生活”を始めましょう！

骨を丈夫に保つには・・・

☆カルシウムをたっぷり！

カルシウムは骨をつくる材料になります。牛乳などの乳製品・大豆製品・小魚などに多く含まれています。

☆適度な運動を！

体を動かし骨に刺激を与えることで骨は太く、強く丈夫になります。

☆適度な日光浴！

皮下脂肪には、紫外線に当たると体内でビタミンDに変化するコレステロールがあります。ビタミンDはカルシウムの吸収をよくしてくれます。

