

令和3年

本庄上里学校給食センター

8・9月 学校給食献立予定 Bコース

仁手小・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 | 飲料 | 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] |
|-------|----|--|--------------------------------|--|---|--------------|---------|
| 8/30月 | 牛乳 | ごまみそラーメン 春巻き 切干大根のサラダ | 牛乳 豚肉 みそ 春巻き | 中華麺 ごま油 ごま 油 中華ドレッシング | しょうが にんにく 人参 もやし コーン ねぎ にら 切干大根 キャベツ | 660 | 25.2 |
| 8/31火 | 牛乳 | ごはん 野菜碗 豆腐ハンバーグ和風ソース きゅうりサラダ カット上里梨 | 牛乳 油揚げ みそ 豆腐ハンバーグ | ごはん 三温糖 片栗粉 和風ドレッシング | 人参 大根 ごぼう ねぎ しょうが 玉ねぎ ブロッコリー きゅうり こんにゃく 梨 | 646 | 20.7 |
| 9/1水 | 牛乳 | ナン 野菜コンソメスープ 焼きウインナー② キーマカレー | 牛乳 ベーコン 豚肉 ウインナー 鶏レバー 大豆 | ナン ジャがいも 油 | 玉ねぎ 人参 キャベツ ほうれん草 しょうが にんにく コーン 枝豆 | 683 | 32.7 |
| 2木 | 牛乳 | わかめごはん なすのみそ汁 鶏肉の唐揚げ ごぼうサラダ | わかめ 牛乳 生揚げ みそ 鶏肉 | ごはん 片栗粉 油 ごまドレッシング | 人参 玉ねぎ なす 小松菜 しょうが ごぼう きゅうり | 711 | 24.5 |
| 3金 | 牛乳 | ごはん けんちん汁 鮭のレモン風味焼き 野菜炒め | 牛乳 豆腐 油揚げ 鮭 | ごはん 油 さといも | 人参 ごぼう 大根 レモン 干しいたけ ねぎ コーン キャベツ ほうれん草 エリンギ こんにゃく | 604 | 26.0 |
| 6月 | 牛乳 | もちろしうどん 野菜かき揚げ キャベツともやしのサラダ | 牛乳 鶏肉 なんと 卵 | 地粉うどん 片栗粉 野菜かき揚げ 油 香味塩ドレッシング | 人参 コーン ねぎ 小松菜 キャベツ もやし | 702 | 23.1 |
| 7火 | 牛乳 | ごはん チンゲン菜と豆腐のスープ あじフリッター② ビビンバごはんの具 | 牛乳 かまぼこ 豆腐 あじフリッター 豚肉 | ごはん 油 ごま油 三温糖 ごま | 人参 玉ねぎ しょうが にんにく ぜんまい キム チ ほうれん草 もやし チンゲンサイ | 707 | 26.8 |
| 8水 | 牛乳 | ソトフツパソ (フルベリズ ャム) ラビオリスープ タンドリーチキン 花野菜サラダ | 牛乳 鶏肉 なんと 卵 | ソトフツパソ ラビオリ フリッター マネズ タンドリーチキン フルベリズ ャム | 人参 キャベツ 玉ねぎ ほうれん草 にんにく トマト ブロッコリー カリフラワー | 570 | 28.3 |
| 9木 | 牛乳 | ごはん もやしとにらのみそ汁 たこメンチ こんにゃくサラダ カットオレンジ | 牛乳 生揚げ みそ たこメンチ | ごはん 油 和風ドレッシング | 人参 もやし にら コーン キャベツ こんにゃく オレンジ | 615 | 21.0 |
| 10金 | 牛乳 | ごはん すまし汁 さばの塩焼き じゃがいもの磯煮 | 牛乳 かまぼこ わかめ さば 豚肉 ひじき | ごはん 油 三温糖 じゃがいも | 人参 えのき 糸みつば 玉ねぎ 枝豆 こんにゃく | 654 | 28.3 |
| 13月 | 牛乳 | しょうゆラーメン 揚げぎょうざ② 小松菜サラダ | 牛乳 豚肉 なんと ぎょうざ | 中華麺 油 棒々鶏ドレッシング | しょうが にんにく 人参 もやし ねぎ にら キャベツ 小松菜 | 611 | 23.9 |
| 14火 | 牛乳 | ごはん キャベツと豆腐のみそ汁 鶏肉の塩麹焼き 切干大根の炒め煮 | 牛乳 豆腐 わかめ みそ 鶏肉 あさり 油揚げ | ごはん ごま油 油 三温糖 | 人参 キャベツ 切干大根 ほうれん草 しょうが にんにく | 624 | 24.5 |
| 15水 | 牛乳 | フラワーロール オニオンスープ チーズオムレツ トンノスパゲッティ | 牛乳 ツナ チーズオムレツ | フラワーロール 油 オリーブ油 スパゲッティ | 玉ねぎ コーン にんにく ほうれん草 人参 トマト パセリ | 596 | 27.7 |
| 16木 | 牛乳 | ごはん 豚汁 カンパチの竜田揚げ 枝豆サラダ | 牛乳 豚肉 油揚げ みそ カンパチ | ごはん 油 ジャがいも 片栗粉 和風ドレッシング | 人参 ごぼう 大根 ねぎ 枝豆 キャベツ こんにゃく 干しいたけ | 680 | 26.3 |
| 17金 | 牛乳 | ごはん 中華スープ にらまんじゅう② 生揚げの五目煮 | 牛乳 ベーコン 豚肉 生揚げ にらまんじゅう | ごはん 油 三温糖 片栗粉 | 人参 コーン ねぎ 玉ねぎ チンゲンサイ たけのこ 干しいたけ キャベツ | 658 | 23.2 |

8・9月 学校給食献立予定 Bコース

仁手小・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 | 飲料 | 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食分 [kcal] | 蛋白質 [g] |
|-------------------------------|----|--|---------------------------------------|---|--|------------|---------------|
| 21 火 | 牛乳 | ごはん 大根とあさりのみそ汁 五目厚焼き玉子 麻婆茄子 | 牛乳 あさり 油揚げ わかめ みそ 豚肉 豆腐 五目厚焼き玉子 | ごはん 油 三温糖 片栗粉 ごま油 | 人参 大根 しょうが ねぎ にんにく たけのこ 干しいたけ なす いら | 632 | 24.4 |
| 22 水 | 牛乳 | バターロール お月見献立 お月見スープ うさぎのハンバーグ (トマトケチャップ) クルトンサラダ | 牛乳 鶏肉 ハンバーグ | バターロール 油 白玉団子 クルトン 例アツド レッツァ | 玉ねぎ 人参 キャベツ コーン トマト | 702 | 26.5 |
| 24 金 | 牛乳 | ごはん 玉ねぎのみそ汁 カレーコロッケ 青菜とじゃこの炒め物 | 牛乳 油揚げ わかめ みそ ちりめんじゃこ | ごはん ごま油 カレーコロッケ 油 ごま | 玉ねぎ 人参 コーン キャベツ 小松菜 | 677 | 21.7 |
| 27 月 | 牛乳 | タンメン ウインナーの香味揚げ アスパラガスと豆のサラダ | 牛乳 豚肉 わかめ ウインナー 青のり 大豆 金時豆 | 中華麺 ごま油 薄力粉 油 玉ねぎドレッシング | にんにく しょうが 人参 もやし ねぎ キャベツ いら 枝豆 アスパラガス | 675 | 26.8 |
| 28 火 | 牛乳 | ごはん キムチトッポギスープ カンパチのおろしソース ナムル | 牛乳 鶏肉 卵 カンパチ | ごはん トッポギ ごま 片栗粉 三温糖 ごま油 ナムドレッシング | 人参 玉ねぎ もやし にんにく ほうれん草 キムチ 大根 | 645 | 29.4 |
| 29 水 | 牛乳 | 子供パン イタリアンスープ フィッシュフライ (外外ソース) キャベツとコーンのソテー | 牛乳 ベーコン フィッシュフライ | 子供パン 三温糖 油 外外ソース | 玉ねぎ 人参 トマト ほうれん草 キャベツ コーン エリンギ | 617 | 22.4 |
| 30 木 | 牛乳 | もち麦ごはん ポークカレー 白ごまつくね② グリーンサラダ | 牛乳 豚肉 白ごまつくね | もち麦ごはん 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 りんご キャベツ ブロッコリー きゅうり | 735 | 24.4 |
| 材料入荷による多少の変更はご了承ください 給食回数 22回 | | | | | | 平均摂取量 | 654 26.1 |
| 太字: 本庄または上里産です | | | | | | 摂取基準 | 650 21g~32.5g |

8・9月給食たより

生活リズムを整えよう!

献立紹介

鹿児島産カンパチ応援献立

7月に引き続き、鹿児島産カンパチを無償で提供していただけることになりました。コロナ禍で、消費が減ってしまった食材を学校給食で使用し、生産者を応援します！感謝をしていただきましょうね！



- カンパチの竜田揚げ
- カンパチのおろしソース

季節の地場産果物「上里梨」

大事に育てられた地元の味、上里の新鮮な梨を8/31に提供します。「幸水」という品種のみずみずしくおいしい梨です。



新献立

- もろこしうどん
愛知県岡崎市のご当地うどん、とうもろこしが入ったかきたまうどんです。
- キムチトッポギスープ
韓国の長細い棒状のお餅を使ったスープです。

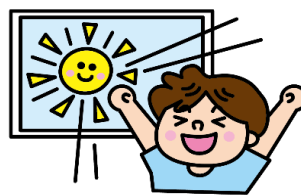
お月見献立

今年の十五夜は9月21日です。給食では22日の提供になります。



長いようで、あっという間に夏休みが終わりました。休み明けは、眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかったりと、不調が起りやすくなります。これは生活リズムの乱れが原因と考えられ、解消するには、起きたら朝日を浴びること、朝ごはんをしっかり食べること、そして日中は外で体を動かすことが大切です。そうすると、夜もぐっすりとお眠ることができ、生活リズムが整います。また、休み中に室内で過ごすことが多かった人は、熱中症にも注意が必要です。水分補給をしっかりと行い、無理をしないようにしましょう。

1日を元気にスタートさせるには…



朝日を浴びよう



朝食を食べよう



トイレに入ろう

栄養相談日

日時 9月22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越し下さい。