

# 7月 学校給食献立予定表 Bコース

日・曜日	飲料	料理名	体をつくる(赤)	I栄養-になる(黄)	体の調子を整える(緑)	I栄養-[kcal]	蛋白質[g]
1金	牛乳	わかめごはん かきたま汁 鶏肉の唐揚げ 小松菜ともやしのおひたし	牛乳 わかめ 豆腐 卵 鶏肉	ごはん 片栗粉 油	人参 玉ねぎ えのき 糸みつば しょうが 小松菜 もやし	660	25.8
4月	牛乳	五目うどん 野菜かき揚げ 切干大根サラダ	牛乳 豚肉 なると 油揚げ	地粉うどん 野菜かき揚げ 油 香味塩ドレッシング	人参 干しいたけ ねぎ ほうれん草 切干大根 キャベツ	653	23.0
5火	牛乳	ごはん かぼちゃのみそ汁 あじの塩焼き 生揚げの五目煮 J-7牛乳の素	牛乳 油揚げ わかめ みそ あじ 豚肉 生揚げ	ごはん 油 三温糖 片栗粉 J-7牛乳の素	玉ねぎ かぼちゃ 小松菜 人参 たけのこ 干しいたけ キャベツ	667	28.6
6水	牛乳	フラワーロール 七夕スープ 星のハンバーグトマトソース きゅうりサラダ 七夕ゼリー	牛乳 ベーコン ハンバーグ	フラワーロール トッポギ オリーブ油 三温糖 玉ねぎドレッシング 七夕ゼリー	玉ねぎ 人参 キャベツ にんにく トマト パセリ こんにゃく ブロッコリー きゅうり	620	21.9
7木	牛乳	ごはん 夏野菜カレー オムレツ ブロッコリーサラダ	牛乳 豚肉 オムレツ	ごはん 油 ルソフドレッシング	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 キャベツ ブロッコリー	712	25.7
8金	牛乳	ごはん 春雨スープ いかナゲット② 四川風麻婆豆腐	牛乳 かまぼこ いかナゲット 豚肉 豆腐	ごはん はるさめ 油 三温糖 ごま油 片栗粉	人参 玉ねぎ コーン チンゲンサイ にんにくしょうが たけのこ たらねぎ	647	24.4

## 7月 給食だよ!

### 季節の行事「七夕」

7月7日は七夕です。天の川の兩岸にある彦星(わし座のアルタイル)と織姫(こと座のベガ)が1年に1度だけ会えることができるという伝説に基づいた星祭りの行事です。

【七夕献立】7/6に提供!  
給食では、星形のハンバーグ、星形のトッポギ入りの七夕スープなどを取り入れて、夜空に輝く星を表現しました。  
お楽しみに!!



### 第3弾

## 牛乳を飲もう!



牛乳には、どんな栄養があるの?

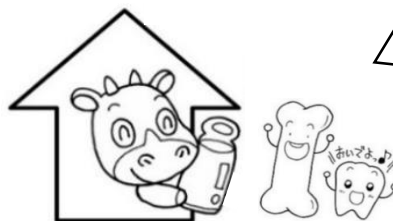
牛乳は、たんぱく質を多く含んでいて、体をつくる(赤)の食品です。筋肉や内臓、皮膚、髪の毛、血液など体のあらゆる組織を作っています。

また、牛乳はカルシウムを多く含んでいます。カルシウムは、丈夫な骨や歯をつくるのに欠かせない栄養素です。特に、成長期は骨格形成の大切な時期ですので、不足がないように摂取したいですね。



## カルシウムをとろう!

学校給食は、牛乳を含め1日に必要なカルシウムの1/2を摂取できるようになっています。給食がない日は、カルシウムが不足しがちになります。お休みの日も、お家で牛乳や乳製品を摂取するようにしましょう。



## 土用の丑の日 7月23日 8月4日



立春、立夏、立秋、立冬前のそれぞれ18日間を「土用」と呼びます。十二支は、年単位で一巡しますが、日にち単位でも12周期が繰り返されていて、12日で1巡します。そのため、土用の丑の日が2回の季節もあります。

暑さの厳しいこの時期に、丑の日の「う」にちなみ、栄養豊富なうなぎや「う」のつく食べものを食べて健康を願う風習があります。



【栄養相談日】 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。

日時 8月26日(金)午後1:30~4:00 場所 本庄上里学校給食センター

# 7月 学校給食献立予定表 Bコース

日・曜日	飲料	料理名	体をつくる(赤)	I栄養-になる(黄)	体の調子を整える(緑)	I栄養-[kcal]	蛋白質[g]	
11月	牛乳	あさり塩ラーメン ウインナードッグ 小松菜のナムル	牛乳 なたと あさり ウインナー	中華麺 油 ホットケーキミックス ナムル レタス	しょうが にんにく 人参 もやし ねぎ 小松菜 キャベツ	622	24.2	
12火	牛乳	ごはん 沢煮椀 いわしフライ(ソース) なすのみそ炒め	牛乳 豚肉 かまぼこ いわしフライ 豚肉 みそ	ごはん 油 三温糖	ごぼう 人参 大根 干しいたけ たけのこ 糸みつば しょうが 玉ねぎ なす ピーマン	642	26.7	
13水	牛乳	ツイストパン イタリアンスープ チキンマスタード焼き クルトンサラダ みかんヨーグルト	牛乳 ベーコン 鶏肉 みかんヨーグルト	ツイストパン 三温糖 ごま油 クルトン ツナ サイコロド レタス	玉ねぎ 人参 トマト ほうれん草 コーン キャベツ	704	28.3	
14木	牛乳	ごはん 玉ねぎのみそ汁 厚焼き玉子 肉じゃが	牛乳 油揚げ わかめ みそ 厚焼き玉子 豚肉 さつま揚げ	ごはん 油 じゃがいも 三温糖	玉ねぎ 人参 こんにやく いんげん	611	24.6	
15金	牛乳	ごはん わかめスープ 野菜コロッケ ソイ丼の具	牛乳 わかめ ベーコン 豚肉 レバー 大豆	ごはん 野菜コロッケ 油 三温糖	人参 えのき コーン ねぎ なら	663	23.2	
19火	牛乳	ごはん あさりと生揚げのみそ汁 さば香味焼き 五目煮豆	牛乳 あさり 生揚げ みそ さば 鶏肉 大豆	ごはん 三温糖 ごま 油	人参 えのき 小松菜 玉ねぎ にんにく ごぼう こんにやく	639	29.5	
太字: 本庄または上里産です。						平均摂取量	652	25.6
材料入荷による多少の変更はご了承ください。 給食回数 12回						摂取基準	650	21g~ 32.5g

## 夏休みの食生活

もうすぐ夏休みが始まります。夜更かしをしたり、だらだらとしていると、夏バテを起こして体調を崩しやすくなります。休み中も元気で過ごせるように、食生活のポイントをまとめました。

### 1日3回の食事を規則正しくとろう!

早寝・早起きをして、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活のリズムを崩さないようにしましょう。



### 栄養のバランスを考えよう!

主食・主菜・副菜をそろえることを心がけましょう。

主食	主にエネルギーのもとになる	
主菜	主に体をつくるもとになる	
副菜	主に体の調子を整える	
牛乳	カルシウムを補う	

学校給食がない日は、カルシウムが不足しがちです。積極的に牛乳を飲みましょう。

## 地元の野菜を知ろう! 夏野菜

○今が旬の夏野菜

夏野菜は夏の強い日光を浴びて成長しますが、紫外線から身を守るために、実の色が、赤や緑、むらさきなど、濃い色をしている特徴があります。夏野菜は、ビタミン類をたっぷり含み、体の調子を整えてくれます。また、水分を多く含むので、水分補給にも役立ち、熱くなった体を冷やす効果もあります。



【なす】  
県内出荷量第1位!  
本庄市の「児玉なす」  
が有名です。皮が柔  
らかく口当たりがよ  
いのが特徴です。



【きゅうり】  
イボがトゲトゲ  
していると新鮮  
です。



【とうもろこし】

本庄市や上里町では、「味来」や「ゴールドラッシュ」という品種の生産が盛んです。地元農家さんとの交流を兼ねた「とうもろこし皮むき体験」は、6月の降ひょう被害によりやむなく中止となってしまいました。

地元農家さんが丹精込めて作ってくれた地場産野菜は採れたて新鮮でおいしいです。たくさん食べて地元の農業を応援しましょう。

