

# 7月 学校給食献立予定表 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 (赤)	エネルギーになる (黄)	体の調子を整える (緑)	1人分 [kcal]	蛋白質 [g]
1月	牛乳	カレーうどん ちくわの磯辺揚げ こんにやくサラダ	牛乳 豚肉 なんと 焼ちくわ 青のり	地粉うどん 油 片栗粉 薄力粉 塩トッピング	人参 玉ねぎ ほうれん草 キャベツ こんにやく	605	21.6
2火	牛乳	酢飯 <b>七夕献立</b> 七夕汁 星のハンバーグ和風ソース 磯寿司の具 七夕ゼリー	牛乳 かまぼこ 星のハンバーグ 鶏肉 ひじき 油揚げ さつま揚げ 大豆	酢飯 三温糖 油 七夕ゼリー	大根 人参 えのき 小松菜 しょうが こんにやく グリーンピース 玉ねぎ	695	26.5
3水	牛乳	子供パン オニオンスープ ハムカツ (ソース) アスパラガスのサラダ	牛乳 ハム	子供パン 油 薄力粉 パン粉 イタリアド レッヅガ	玉ねぎ コーン ほうれん草 キャベツ アスパラガス きゅうり	597	21.3
4木	牛乳	ごはん ハヤシライス 地場産とうもろこし カラフルサラダ	牛乳 豚肉	ごはん 油 じゃがいも 玉ねぎトッピング	玉ねぎ 人参 トマト とうもろこし キャベツ ほうれん草 赤パプリカ 黄パプリカ	638	20.9
5金	牛乳	ごはん かき玉汁 鮭の塩焼き 生揚げの中華煮	牛乳 豆腐 卵 鮭 豚肉 生揚げ	ごはん 片栗粉 油 ごま油 三温糖	人参 玉ねぎ えのき しょうが キャベツ 干しいたけ	598	28.5
8月	牛乳	台湾ラーメン 揚げぎょうざ② きゅうりサラダ	牛乳 豚肉 ぎょうざ	中華麺 ごま油 油 塩トッピング	しょうが にんにく 人参 にら ねぎ こんにやく チンゲンサイ もやし ブロッコリー きゅうり	625	24.4

## 7月 給食だより 地場産とうもろこし献立 お楽しみに!



今年度も、本庄・上里産のとうもろこしが給食に登場します! (Aコース:7/3、Bコース:7/4、中学校:7/5)希望する小・中学校で、とうもろこしの学習交流会を実施します。みなさんに皮むきをしてもらったとうもろこしを翌日の給食で提供します!

各学校で皮むき



給食センターに運び...



1本1本包丁でカット



ていねいに洗います



鉄板に並べて蒸して...



給食で提供!  
(去年の献立の写真)



おいしく  
いただきましょう!



他にもたくさん!  
今月の地場産野菜



なす



きゅうり



アスパラガス



ズッキーニ

7月 学校給食献立予定表 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 (赤)	エネルギーになる (黄)	体の調子を整える (緑)	1人分 [kcal]	蛋白質 [g]	
9 火	牛乳	ごはん 野菜椀 子持ちししゃもフライ ソイ丼の具 冷凍パイ	牛乳 油揚げ みそ 子持ちししゃもフライ ベーコン豚肉 鶏レバー 大豆	ごはん 油 三温糖	人参 大根 ごぼう ねぎ こんにゃく にら パイ	670	25.8	
10 水	牛乳	フラワーロール イタリアンスープ 焼きウインナー② ペペロンチーノ	牛乳 鶏肉 ウインナー ハム	フラワーロール 三温糖 油 スパゲッティ	玉ねぎ 人参 コーン トマト ほうれん草 にんにく 小松菜 エリンギ	637	27.4	
11 木	牛乳	ごはん なすのみそ汁 揚げ鶏のレモン風味 水菜ともやしのサラダ	牛乳 油揚げ みそ 鶏肉	ごはん 片栗粉 油 三温糖 中華ドレッシング	人参 大根 なす 小松菜 レモン 水菜 もやし	670	26.1	
12 金	牛乳	ごはん 春雨スープ かにしゅうまい② 四川風麻婆豆腐	牛乳 かにしゅうまい 豚肉 豆腐	ごはん 春雨 油 ごま油 三温糖 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 にら ねぎ	612	21.6	
16 火	牛乳	もち麦ごはん 夏野菜カレー チーズオムレツ フルーツ杏仁	牛乳 豚肉 チーズオムレツ	もち麦ごはん 油 杏仁豆腐	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 黄桃 白桃 みかん パイ	763	28.3	
17 水	牛乳	リトフアンパソ (いちごジャム) ジュリエヌスープ たらのコンソメフリッター カスレ	牛乳 ベーコン たらのコンソメフリッター 鶏肉 ウインナー いんげん豆	リトフアンパソ 油 オリーブ油 いちごジャム	玉ねぎ 人参 キャベツ にんにく トマト	587	26.5	
18 木	牛乳	ごはん チンゲン菜と豆腐のスープ 野菜コロケ 中華風混ぜごはんの具	牛乳 かまぼこ 豆腐 豚肉 油揚げ	ごはん 野菜コロケ 油 三温糖	人参 玉ねぎ コーン チンゲンサイ たけのこ 干しいたけ しょうが いんげん	629	21.9	
材料入荷による多少の変更はご了承ください。					給食回数 13回	平均摂取量	640	24.7
					太字: 本庄または上里産です	摂取基準	650	21g~ 32.5g

季節の行事『七夕』

7月7日は七夕です。1年に1度だけ、この日の夜に天の川を渡って彦星と織姫が合うことができるという伝説をもとにした星祭りの行事です。短冊に願い事を書いて笹竹に飾るほか、そうめんを食べる風習もあります。

行事食



索餅



そうめん

昔、七夕の行事では、小麦粉と米粉を練り縄の形にねじって油で揚げた「索餅(さくべい)」というお菓子をお供えし、無病息災を願って食べられていました。それが後にそうめんへと変化し、今では七夕にそうめんを食べるようになったと言われています。



今年はおリンピックイヤー！  
給食でおリンピックを応援！

今年パリオリンピック・パラリンピックが開催されます。開催地フランスの料理を献立に取り入れれました。(Aコース:7/16、Bコース:7/17、中学校:7/18)世界の料理や食文化に興味を持つきっかけにしてくださいね。



～献立の紹介～

【カスレ】

肉類と白いんげん豆、香味野菜などを鍋で煮込んで作る、フランスの伝統的な郷土料理。

【ジュリエヌスープ】

「ジュリエヌ」はフランス語で「細い千切り」という意味。千切りにした食材を煮込んだコンソメスープ。



栄養相談日

日時: 7月17日(水) 午後1:30~4:00  
場所: 本庄上里学校給食センター ☎0495(24)2621

給食センターの情報発信しています!!

おすすめ  
給食レシピ



X(旧Twitter)