

7月(前半) 学校給食献立予定表中

(上北中・東中・南中
上中・西中学校)

日曜日	献立名	食品の働き			摂取量		
		血や肉、骨などをつくるもの (あか)	エネルギーになるもの (きいろ)	体の調子をととのえるもの (みどり)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
2月	カレーピラフ 牛乳	コーンスープ チキンちぎり揚げ② 枝豆サラダ 	牛乳 ベーコン チキンちぎり揚げ	カレーピラフ 野菜いっぱいドレッシング	たまねぎ コーン パセリ 枝豆 にんじん こんにゃく キャベツ	899	30.5
3火	中華めん 牛乳	ちゃんぽん麺 焼きぎょうざ② フルーツ杏仁	牛乳 豚肉 ぎょうざ さつま揚げ えび いか 沖あみなると あさり	中華麺 油 杏仁豆腐	にんじん もやし キャベツ コーン もも みかん パイン キウイフルーツ	820	32.4
4水	ごはん 牛乳	もすくスープ  春巻き えびと生揚げのチリソース	牛乳 春巻 生揚げ むきえび もすく	ごはん 油 砂糖 ごま油 片栗粉	にんじん たけのこ コーン 干しいたけ たまねぎ こまつな しょうが にんにく ねぎ たら	786	28.2
5木	トマトチーズ パン 牛乳	ラビオリスープ  白身の魚香草フライ コーンサラダ	牛乳 ホキ香草フライ	トマトチーズパン ラビオリ 油 玉ねぎドレッシング	にんじん たまねぎ こまつな キャベツ コーン	768	30.5
6金	ごはん 牛乳	セタ汁 ハンバーグおろしソース あさりひじき煮 セタゼリー	牛乳 糸かまぼこ 鶏肉 ハンバーグ あさりひじき煮	ごはん ふ 砂糖 セタゼリー	にんじん オクラ 大根 しょうが	790	34.3
9月	ごはん 牛乳	なすのみそ汁←地場産ナス さば南部焼き 粉ふさいも	牛乳 油揚げ みそ さば南部焼き あおのり	ごはん じゃがいも	たまねぎ えのきたけ なす こまつな	791	33.7

7月給食だより

夏野菜を食べて暑さに負けない体をつくらう!!

1学期も残りわずかとなり、夏休みはもうすぐです。毎日暑い日が続く、この時期は体も疲れやすく食欲もなくなりがちです。毎日の食事をしっかりとって暑い夏を乗り切りましょう。

いま、きゅうりやトマト・なすなどの夏野菜が旬を迎え、たいへんおいしい季節になりました。

暑さに負けない体作りに欠かせない野菜です。

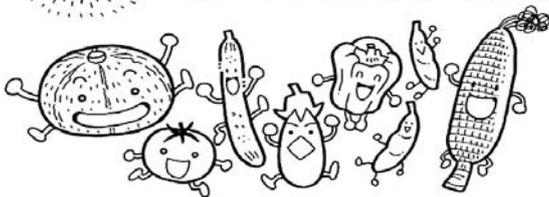
旬の夏野菜は味が濃く、水分やスタミナ源をたっぷりと含んでおり、栄養価も高く安く手に入ります。

また、私たちの体調を整えてくれるチカラがあり、夏の健康生活をがっちりサポートしてくれます。

旬の夏野菜が採れるのは、ごくごく短い期間だけ。たくさん食べて暑さに負けない丈夫な体をつくらう!!

夏野菜を

たくさん食べよう



世界の料理が登場!



今年の夏は4年に一度のオリンピックが開かれます。7月の給食はオリンピックにちなんで、いろいろな国や地域の料理を取り入れてみました。

○第一弾! 中国

日本でもおなじみの春巻きは中国各地で食べられている飲茶です。肉や野菜を炒めて、皮で巻き、油でパリッと揚げます。また、エビチリも人気中華料理です。そのエビチリに生揚げを入れ、えびと生揚げのチリソースとしてアレンジしてみました。

○第二弾! イタリア&イギリス

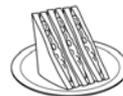
トマトチーズパン&ラビオリスープ
初登場のトマトチーズパン。イタリア料理はトマトとチーズを使った料理がたくさんあります。ラビオリはパスタの中に野菜や肉が入っている家庭料理。

白身魚の香草フライ

イギリスのフィッシュアンドチップスをイメージし、爽やかなバジルソースが入っています。

○第三弾! アメリカ合衆国

スラッピージョーはアメリカでポピュラーなミートソースのサンドイッチ。コッパンにはさんで食べてくださいね。



➡ 7月(後半)献立は裏面へ

7月(後半) 学校給食献立予定表中

(上北中・東中・南中
上中・西中学校)

日曜日	献立名	食品の働き			摂取量		
		血や肉、骨などをつくるもの (あか)	エネルギーになるもの (きいろ)	体の調子をととのえるもの (みどり)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
10 火	地粉うどん	肉うどんの汁 かぼちゃの天ぷら グリーンサラダ ↑地場産きゅうり	牛乳 豚肉 沖あみなると	地粉うどん 油 小麦粉 片栗粉 野菜いっぱいドレッシング	しょうが にんじん たら たまねぎ まいたけ かぼちゃ ほうれん草 キャベツ きゅうり	766 27.8	
11 水	ごはん	モロヘイヤスープ 鶏肉のマスタード焼き ひじきの彩り炒め	牛乳 ベーコン うずら卵 鶏肉 ひじき 油揚げ	ごはん ごま油 油 砂糖	にんじん たまねぎ 干ししいたけ 枝豆 モロヘイヤ しらたき	862 34.6	
12 木	バターロール	ABCスープ ウィンナーのトマトソース② ごぼうサラダ ↑地場産きゅうり	牛乳 ベーコン ウィンナー	バターロール じゃがいも マカロニ オリーブ油 砂糖 ごまドレッシング	たまねぎ にんじん パセリ にんにく トマト ごぼう きゅうり	925 32.2	
13 金	麦ごはん	夏野菜カレー←地場産ナス エビフライ 冷凍みかん	牛乳 豚肉 えびフライ	麦ごはん 油 カレールウ	しょうが にんにく なす たまねぎ にんじん かぼちゃ ソニオン チャッペ いたげん アップルソース みかん	915 28.1	
17 火	コッペパン スライス	野菜コンソメスープ とうもろこし スラッピーヨー ヨーグルト	牛乳 ベーコン 豚肉 ヨーグルト	コッペパンスライス 油 砂糖	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれん草 とうもろこし	779 30.5	
18 水	わかめごはん	あさりのみそ汁 鶏肉のレモン風味 ビーンズサラダ	牛乳 あさり 豆腐 みそ 鶏肉 大豆	わかめごはん 油 砂糖 片栗粉 野菜いっぱいドレッシング	にんじん えのきたけ レモン 枝豆 こんにゃく キャベツ	1001 41.0	
19 木	子どもパン	イタリアンスープ 野菜コロッケ (ソース) ゆでアロココリ(ノイグ マ) りんごゼリー	牛乳 ベーコン	子どもパン 砂糖 コロッケ 油 りんごゼリー ノイグ マ	たまねぎ にんじん コーン トマト ほうれん草 フロココリ	888 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 13回	平均摂取量 摂取基準値	845 31.5 850 28.0

6月に登場!

いほなしきゅうりサラダ

学校での反響は...?

6月の給食で登場した、本庄特産のいほなしきゅうりを入れたサラダ。6/15には本庄南小学校で、本庄市の広報の取材がありました。



★いほなしきゅうりサラダ
みそポテト 牛乳
地粉うどん なすのつけ汁



ほんとにつるつるだ!

じゃらずによそらなきや

おかわりしたよ!

今月の地場産食材は?

- ナス** : 旬をむかえる本庄産のナスが登場。みそ汁や夏野菜カレーに彩りを添えます。
- きゅうり** : グリーンサラダ、ごぼうサラダで登場。本庄の露地物が旬の季節です。
- 小松菜** : 6月に引き続き、上里産の小松菜がみそ汁やサラダなどで登場します。

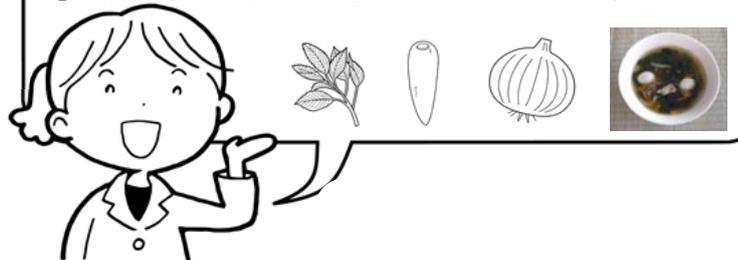
モロヘイヤスープ 給食おすすめレシピ紹介 12-No.2

<材料> (4人分)

ベーコン	1枚	しょうゆ	小さじ1
にんじん	1/4本	コンソメ	小さじ1
たまねぎ	1/3個	塩	少々
干し椎茸	4g	こしょう	少々
うずら卵	8個	水	900ml
モロヘイヤ	40g		

<作り方>

- ①ベーコンは短冊切り、にんじんは千切り、たまねぎは薄くスライス、モロヘイヤは4cmくらいに切る。
- ②鍋にベーコン、にんじん、たまねぎを入れ、炒める。
- ③水、干し椎茸を入れ、煮えたら味をつける。
- ④うずら卵、モロヘイヤを入れて、できあがり。



栄養相談日

- ① 日時 8月28日(火) 午後1:30~4:00まで
 - ② 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下さい