

7月 学校給食献立予定表

中
コース

上北中・東中・南中
上里中・西中学校

日・曜日	飲み物	料理名	1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]	
3月	牛乳	ごはん 上里水菜のすまし汁 あじのみそ風味焼き 上里新じゃがのそぼろ煮	豆腐 あじ みそ 鶏肉	牛乳 わかめ	人参 水菜	玉ねぎ いんげん	ごはん じゃがいも 三温糖	ハエッグ マヨネーズ 油	807	34.3	
4月	牛乳	ジャージャー麺 地場産とうもろこし もやしのナムル コーヒー牛乳の素	豚肉 みそ	牛乳	人参 ほうれん草	しょうが にんにく 玉ねぎ 干しいたけ とうもろこし もやし	中華麺 三温糖 片栗粉 コーヒー牛乳の素	油 ナムド レッソグ	780	29.8	
5月	飲むヨーグルト	ごはん 本庄なすのみそ汁 鶏肉の唐揚げ 五目煮豆	生揚げ みそ 鶏肉 大豆	飲むヨーグルト	人参 小松菜	玉ねぎ なす しょうが ごぼう	ごはん 片栗粉 こんにゃく 三温糖	油	874	32.6	
6月	牛乳	子どもパンスライス クラムチャウダー 野菜コロッケ (ソース) コールスローサラダ	ベーコン あさり	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ コーン キャベツ	子供パン 野菜コロッケ	油 フルチド レッソグ	890	27.2	
7月	牛乳	ごはん 七夕汁 星のハンバーグ和風ソース 小松菜炒め セレクトゼリー ※	かまぼこ 星のハンバーグ ベーコン	牛乳 わかめ	人参 オクラ 小松菜	えのき しょうが 玉ねぎ 大根 コーン キャベツ	ごはん 三温糖 セレクトゼリー (国産ぶどうゼリー 又は国産ももゼリー)	ぶどうゼリー 818 ももゼリー 814	29.4		
10月	牛乳	ごはん 夏野菜カレー ほうれん草オムレツ 冷凍みかん	豚肉 ほうれん草 オムレツ	牛乳	人参 トマト かぼちゃ	しょうが にんにく 玉ねぎ なす りんご 冷凍みかん	ごはん	油	923	29.9	
11月	牛乳	肉うどん たこあげ 秩父こんにゃくサラダ ヨーグルト	豚肉 なると	牛乳 元気ヨーグルト	人参 にら	しょうが 舞茸 干しいたけ ほうれん草入り こんにゃく 人参入りこんにゃく コーン キャベツ	地粉うどん たこあげ	油 野菜いっぱい ド レッソグ	801	34.3	
12月	牛乳	ごはん かき玉汁 さばの塩焼き 本庄なすのみそ炒め	さば 豚肉 みそ	牛乳	人参 小松菜 ピーマン	玉ねぎ しょうが なす	ごはん 片栗粉 三温糖	油	862	41.6	
13月	牛乳	ナン 野菜コンソメスープ ローストチキン キーマカレー	鶏肉 豚肉 鶏レバー	牛乳	人参	玉ねぎ コーン キャベツ にんにく しょうが セロリー グリーンピース	ナン	油	829	42.9	
14月	牛乳	菜飯 上里モロヘイヤのスープ 白身魚のチリソース 本庄きゅうりと春雨のサラダ	ベーコン たら	菜飯の素 牛乳	人参 広島菜 水菜 大根菜	玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ 干しいたけ モロヘイヤ きゅうり	ごはん 三温糖 片栗粉 春雨	油 棒棒鶏 ド レッソグ	781	28.2	
18月	牛乳	ごはん 小松菜のみそ汁 ハムカツ (ソース) 切干大根のカレー炒め	みそ ハム 油揚げ あさり	牛乳	人参 小松菜	えのき 切干大根	ごはん 里芋 薄力粉 パン粉 三温糖	油	795	29.0	
19月	牛乳	ちゃんぽん麺 ポークしゅうまい③ 枝豆サラダ はちみつレモンゼリー	豚肉 なると さつま揚げ あさり えび いか 大豆 ポークしゅうまい	牛乳	人参 枝豆	もやし コーン キャベツ	中華麺 はちみつ レモンゼリー	油 玉ねぎ ド レッソグ	925	37.1	
※セレクトゼリーは、西中のみ6日となります。									平均摂取量	840	33.0
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	820	30.0

太字は 本庄または上里産の野菜です

給食回数 12回

平均摂取量 840 33.0

摂取基準 820 30.0

7月 給食だより

上里東小1年生
食育授業の様子「給食を知ろう」



食育探検隊



旭小5・6年生 田植え
「地域の先生に教わりながらがんばりました。」



給食センター 調理の様子
「おいしくな〜れ！」
愛情をたっぷり込めて作っています。



上里東小3年生
こびぎつち

1学期の給食・食育の様子を紹介します！



給食マスコット
はにぼん



上里中1年生 食育授業の様子
「朝ごはんをしっかり食べよう」



西小6年生 今日も完食！



上里東小3年生 「生産者さんと一緒にさつまいもの苗を植えました。収穫が楽し



南小1年生 給食の様子



上里北中1年生 家庭科の様子

アレルギー給食(乳・卵対応)は、専用調理室で調理され、児童・生徒へ届けられます。



代替の山型食パン

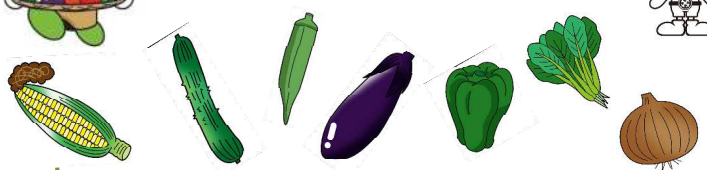


代替のおかず

職員室で受け取る様子



7月の地場産野菜



夏野菜をたっぷり食べよう！！

夏の太陽を浴びて育った夏野菜からはビタミンや無機質(ミネラル)がとれます。水分がたっぷり含まれているので「食べる水分補給」になります。旬の地場産野菜をおいしくいただきます。

みそ汁や炒め物、カレーなどたくさんの献立に入っています。

セレクトデザート(ゼリー)について

多様な給食の一環として、セレクトデザートを実施します。6月中に、2種類のゼリーから好きな方を選んで(セレクトして)もらいました。5日(Aコース)、6日(Bコースと西中)、7日(中学コース)の給食で登場します。

国産果汁80%で作られた夏にぴったりのゼリーです。どちらもおいしいですよ。

国産ぶどうゼリー



エネルギー 35kcal
たんぱく質 0.1g

国産ももゼリー



エネルギー 31kcal
たんぱく質 0.1g

栄養相談日

- 日時 8月 24日(木)
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下さい

