

8,9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	飲料	料理名	1群	2群	3群	4群	5群	6群	1人あたり [kcal]	蛋白質 [g]
8/29 火	牛乳	ごはん わかめスープ 揚げぎょうざ③ 家常豆腐	ぎょうざ 豚肉 生揚げ	牛乳 わかめ	人参 チンゲンサイ ピーマン	玉ねぎ にんにく しょうが 干しいたけ たけのこ	ごはん 三温糖 片栗粉	油 ごま油	863	29.4
8/30 水	牛乳	ごはん 野菜椀 コロッケ(ソース) 大豆の磯煮 フルーツ キャロットゼリー	油揚げ みそ 大豆	牛乳 ひじき	人参	大根 ごぼう 玉ねぎ 干しいたけ	ごはん こんにやく 野菜コロッケ しらたき 三温糖 フルーツキャロットゼリー	油	893	27.8
8/31 木	牛乳	コッペパンスライス コンソメスープ フランクフルト トマトソース ごぼうサラダ	ベーコン フランクフルト	牛乳	人参 ほうれん草 トマト パセリ	玉ねぎ ごぼう キャベツ にんにく きゅうり	コッペパン スライス 三温糖	オリーブ油 ごまドレッシング	796	27.7
9/1 金	牛乳	麦ごはん 夏野菜カレー いかリングフライ② コーンサラダ	豚肉 いかリングフライ	牛乳	人参 トマト かぼちゃ	しょうが にんにく なす りんご キャベツ コーン 玉ねぎ	麦ごはん	油 フレンチド レッシング	927	30.4
4月	牛乳	ごはん(のりふりかけ) 水菜のみそ汁 五目厚焼き玉子 筑前煮	油揚げ みそ 五目厚焼き玉子 鶏肉	牛乳 のりふりかけ	人参 水菜	大根 えのき ごぼう たけのこ 干しいたけ いんげん	ごはん こんにやく 三温糖 さといも	油	811	32.0
5月 火	牛乳	もやしラーメン 春巻き 野菜炒め 上里なし	豚肉 春巻き ベーコン	牛乳	人参 いら ピーマン	しょうが にんにく なし もやし コーン 玉ねぎ メンマ キャベツ	中華麺	油	800	29.5
6月 水	牛乳(コーヒータン)	★南小希望献立★ わかめごはん 小松菜のみそ汁 鶏肉のから揚げ ブロッコリーサラダ	みそ 鶏肉	わかめ 牛乳	人参 小松菜 ブロッコリー	大根 えのき しょうが	ごはん 片栗粉 コーヒータン牛乳の素	油 野菜いっぱい ドレッシング	874	31.5
7月 木	牛乳	子どもパンスライス コンソメスープ ハンバーグデミソース ポテトのさっぱりサラダ	ベーコン ハンバーグ	牛乳 チーズ	人参 パセリ 黄パプリカ 赤パプリカ	玉ねぎ コーン セロリー きゅうり キャベツ	子供パンスライス 三温糖 じゃがいも	オリーブ油 フレンチド レッシング	894	33.0
8月 金	牛乳	ごはん 春雨スープ 揚げえびしゅうまい③ ビビンバごはんの具	糸かまぼこ 豆腐 豚肉 えびしゅうまい	牛乳	人参 チンゲンサイ ほうれん草	玉ねぎ コーン しょうが にんにく ぜんまい はくさいキムチ もやし	ごはん はるさめ 三温糖	油 ごま油 ごま	920	34.0
11月 (フッシュリアン)		★上北中希望献立★ 茶飯 豆腐のみそ汁 鯖のみそ焼き 秩父こんにやくサラダ シークワサーゼリー	豆腐 みそ さば	ジョア	人参	えのき 玉ねぎ しょうが コーン	茶飯 三温糖 こんにやく シークワ サーゼリー	玉ねぎドレ ッシング	772	30.3
12月 火	牛乳	五目うどん ちくわの磯辺揚げ② 上州きんぴら	豚肉 なんと 油揚げ ちくわ	牛乳 あおのり	人参 ほうれん草	干しいたけ 玉ねぎ ごぼう いんげん	地粉うどん 薄力粉 片栗粉 こんにやく 三温糖	油 ごま ごま油	808	35.1
13月 水	牛乳	ごはん 中華スープ にらまんじゅう② 麻婆豆腐 グレープフルーツ	ベーコン にらまんじゅう 豚肉 みそ 豆腐	牛乳	人参 いら チンゲンサイ	コーン 玉ねぎ しょうが にんにく たけのこ 干しいたけ グレープフルーツ	ごはん 三温糖 片栗粉	油 ごま油	802	27.6

日・曜日	飲料	料理名	1群	2群	3群	4群	5群	6群	1人分 [kcal]	蛋白質 [g]
14木	牛乳	黒パン クラムチャウダー 鶏肉のマスタード焼き パスタサラダ	ベーコン あさり 鶏肉	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり	黒パン じゃがいも	油 ごま油 イタリアンド レッシング	985	37.5
15金	ヨーグルト	ごはん けんちん汁 子持ちししゃもフライ② 彩り豚丼の具	豆腐 豚肉 油揚げ 子持ちししゃも フライ	飲むヨーグルト	人参	大根 干しいたけ しょうが 玉ねぎ ごぼう グリーンピース	ごはん こんにやく さといも しらたき 三温糖	油	869	34.4
19火	牛乳	広東麺 五目パオズ② 春雨サラダ	豚肉	牛乳	人参 チンゲンサイ	しょうが もやし たけのこ キャベツ きゅうり	中華麺 片栗粉 緑豆はるさめ	ごま油 中華ドレッシング	817	35.8
20水	牛乳	ごはん チンゲン菜のスープ きびなご胡麻フライ③ 中華丼の具 ヨーグルト	糸かまぼこ きびなご胡麻 フライ 豚肉 イカ えび	牛乳 ヨーグルト	人参 チンゲンサイ	玉ねぎ コーン しょうが 干しいたけ たけのこ キャベツ	ごはん 片栗粉	油	791	34.3
21木	牛乳	ツイストパン むぎのミネストローネ チキンチーズ焼き 小松菜サラダ	ベーコン 大豆 鶏肉	牛乳 チーズ わかめ	人参 トマト 枝豆 小松菜	にんにく 玉ねぎ 金時豆 セロリー コーン キャベツ	ツイストパン 三温糖 大麦 パン粉	オリーブ油 イタリアンド レッシング	790	35.8
22金	牛乳	ハヤシライス 枝豆フリッター② フルーツカクテル	豚肉 枝豆フリッター	牛乳	人参	玉ねぎ グリーンピース 白桃 黄桃 パイン みかん	ごはん じゃがいも 三温糖 カクテルゼリー	油	984	26.5
25月	牛乳	ごはん かきたま汁 あじの塩焼き なすのみそ炒め	豆腐 あじ 豚肉 みそ	牛乳	人参 ピーマン	玉ねぎ えのき しょうが なす	ごはん 片栗粉 三温糖	油	830	39.9
26火	牛乳	肉うどん 大学芋③ 海藻サラダ	豚肉 なると	牛乳 海藻 わかめ	人参 ほうれん草	しょうが まいたけ 玉ねぎ コーン キャベツ	地粉うどん さつまいも こんにやく 三温糖 片栗粉	油 黒ごま 野菜いっぱい ドレッシング	852	28.2
27水	牛乳	ごはん すまし汁 いかナゲット③ ソイ丼の具 オレンジ	糸かまぼこ いかナゲット ベーコン 豚肉 大豆 鶏レバー	牛乳 わかめ	人参 にら	えのき オレンジ	ごはん 三温糖	油	921	38.6
28木	牛乳	食パン (イチゴジャム) オニオンスープ 鮭のノンエッグ マヨネーズ焼き ジャーマンポテト	さけ ベーコン	牛乳	ほうれん草	玉ねぎ コーン	食パン じゃがいも イチゴジャム	油 ノンエッグマ ヨネーズ	832	31.4

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

※太字は 本庄または上里産 の野菜です

平均	856	平均	32.3
基準	820	基準	30.0

# 8.9月給食だよ!

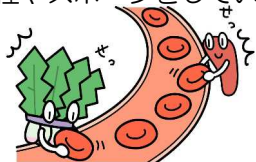


2学期が始まりました。夏バテしていませんか?生活習慣が乱れている人は「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて、規則正しい生活に戻しましょう!

## 成長期の貧血と骨折

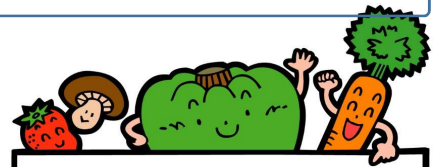
### 貧血

成長期には骨や筋肉が増えますが、同時に血液も増えていきます。鉄は、赤血球が酸素の運び手として持っているヘモグロビンの材料であるため、体の中の鉄が少なければ貧血になります。特に女性やスポーツをしている人は要注意です。鉄分を多く含む小松菜・赤身肉・ひじき等を日常の食事に取り入れましょう。



### 骨折

骨折の発生率は約30年前と比べて2~3倍に増加しています。その原因の1つに食生活の変化が影響しています。魚(特に骨ごと食べられる魚)を食べる機会や牛乳を飲む量が減りました。骨を強くするカルシウム(牛乳・乳製品・小魚)、たんぱく質(魚・肉・卵・大豆製品)、ビタミンD(魚・きのこ)を積極的に取り入れましょう。



### 【栄養相談日】

日時 9月27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お越し下さい