

# 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]
2月	牛乳	ごはん なすのみそ汁 豚肉の生姜焼き 野菜炒め	生揚げ みそ 豚肉	牛乳	人参 小松菜 ほうれん草	玉ねぎ なす しょうが キャベツ コーン	ごはん	油	818	34.6
3火	牛乳	ごまみそラーメン 春巻 切干大根のサラダ	豚肉 みそ 春巻	牛乳	人参 にら	しょうが にんにく もやし 玉ねぎ 切干大根	中華麺	ごま油 ごま 油 棒棒鶏 ドレッシング	861	32.7
4水	牛乳	茶飯 野菜椀 厚焼き玉子 ひじきごはんの具 パインゼリー	生揚げ みそ 厚焼き玉子 鶏肉 油揚げ	牛乳 ひじき	人参	大根 ごぼう ねぎ	茶めし こんにやく 三温糖	油	804	29.3
5木	牛乳	子どもパン モロヘイヤスープ ハムカツ グリーンサラダ	ベーコン ハム	牛乳	人参 ブロッコリー	玉ねぎ 干しいたけ モロヘイヤ キャベツ きゅうり	子供パン 薄力粉 パン粉	油 イタリ ドレッシング	755	28.3
6金	牛乳	ごはん ポークストロガノフ 地場産とうもろこし 小松菜サラダ	豚肉	牛乳 わかめ	人参 トマト 小松菜	玉ねぎ にんにく マッシュルーム グリルピーズ とうもろこし キャベツ	ごはん 三温糖	油 香味塩 ドレッシング	817	25.3
9月	牛乳	わかめごはん 七夕スープ 星のハバーグ 和風ソース コーンポテト	かまぼこ 星のハバーグ	わかめ 牛乳	人参 オクラ 小松菜 パセリ	えのき しょうが 玉ねぎ 大根 コーン	ごはん 三温糖 じゃがいも		773	30.1
10火	牛乳	肉うどん かぼちゃの天ぷら 枝豆サラダ ヨーグルト	豚肉 なると	牛乳 ヨーグルト	人参 にら かぼちゃ 枝豆	しょうが まいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	地粉うどん 薄力粉 片栗粉 こんにやく	油 和風 ドレッシング	866	33.4



本庄マスコット  
はにぼん

## 7月給食たより

Part 1

7/6(金) 地場産とうもろこし 登場!



今年も上里町で収穫されたとうもろこしが給食に登場します。  
米や麦と同じイネ科の植物で、「世界三大穀物」のひとつに数えられるとうもろこし。世界中でたくさんの品種が栽培されておりそれぞれの特徴を生かして加工されます。日本で栽培されているものは、野菜として食べるスイートコーンという品種がほとんどで、北海道が全国一の産地ですが、深谷市岡部地区で獲れる「未来」もおいしいと全国で有名です。  
おなかの調子を整える食物繊維や夏バテ予防に効果のあるビタミンB群を多く含んでいます。

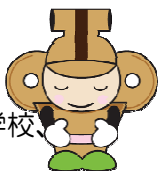


とうもろこし生産者さんの  
つぶやき・・・

とうもろこし収穫のシーズンは朝の4時から作業開始・・・  
新鮮さが重要なとうもろこしは、1日1日が勝負なので雨の日でも、嵐の日だって収穫を行います。・・・とうもろこしの葉は触れるとかゆくなるため、長袖を着ての作業。夏の暑さの中で作業することは、過酷です・・・一粒一粒を大切に、残さず食べてくれると嬉しいです!

農家さんの苦労があって、おいしいとうもろこしが食べられるのですね。  
感謝の気持ちを持って、いただきます!

今年度は、給食で食べるとうもろこしの皮むきを本庄市、上里町内の小・中学校で希望してくれた学校クラスにお願いします。  
協力してくれる皆さん、よろしくお願いします!



本庄マスコット  
はにぼん

### 栄養相談日

日時 8月 23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



日・曜日	飲み物	料理名	1群	2群	3群	4群	5群	6群	1食材- [kcal]	蛋白質 [g]
11 水	牛乳	ごはん 夏野菜カレー あじフリッター② 冷凍みかん	豚肉 あじフリッター	牛乳	人参 トマト かぼちゃ	しょうが にんにく 玉ねぎ <b>なす</b> りんご みかん	ごはん	油	951	29.6
12 木	牛乳	ツイストパン 野菜コンソメスープ ほうれん草チーズ <b>松</b> ペンネアラビアータ	豚肉 ほうれん草 チーズ <b>松</b> ベーコン	牛乳	人参 ほうれん草 トマト	玉ねぎ キャベツ にんにく グリーンピース	ツイストパン <b>じゃがいも</b> マカロニ	オリーブ油	802	29.8
13 金	牛乳	ごはん わかめのみそ汁 鶏肉のカレー唐揚げ 水菜のお浸し	油揚げ 豆腐 <b>みそ</b> 鶏肉	牛乳 わかめ	人参 <b>小松菜</b> 水菜	えのき しょうが <b>もやし</b>	ごはん 片栗粉	油	868	33.6
17 火	牛乳	タンメン 揚げぎょうざ③ フルーツ杏仁	豚肉 餃子	牛乳 わかめ	人参 にら	にんにく しょうが もやし <b>ねぎ</b> キャベツ パイ <b>黄桃</b> 白桃 <b>みかん</b>	中華麺 杏仁豆腐	ごま油	865	27.0
18 水	飲むヨーグルト	ごはん 沢煮碗 えびしゅうまい③ 生揚げの五目煮	豚肉 かまぼこ えびしゅうまい 生揚げ うすら卵	飲むヨーグルト	人参 系みつば	ごぼう <b>大根</b> 干しいたけ たけのこ 玉ねぎ キャベツ	ごはん 三温糖 片栗粉	油	830	32.3
19 木	牛乳	フラワーロール クラムチャウダー コロッケ きゅうりサラダ	ベーコン あさり	牛乳	人参 パセリ ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ きゅうり	フラワーロール コロッケ こんにゃく	油 かんきつ ドレッシング	874	26.9
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	837	30.2
※ 太字は 本庄または上里産の野菜です								摂取基準	820	30.0



# 7月給食たより Part 2

あつ ま 暑さに負けるな!



## 夏本番! こまめな水分補給を

### 夏の水分補給 5W 1H!

© 上里町2011

人間の体の60~70%は水分。気温が高くなると汗などで水分が失われやすく、補わないと脱水症状に。体温調節がうまくいけなくなり、運動能力も低下します。熱中症、注意!

**Why?**  
なぜ?

熱中症にかかる人はすべての年代で男性のほうが圧倒的に多い! 女性は男性に比べお茶などを飲む習慣があることが影響しているようです。

**Who?**  
だれ

基本的には水かお茶で補給。運動して汗をたくさんかくときは塩分や糖分を適度に含んだスポーツドリンクも良いでしょう。糖分の多いジュースなどは水分補給には向きません。

**What?**  
なに



夏休み中の部活動も注意しよう!



熱中症予防と牛乳?!

熱中症は閉めきった体育館、住宅内でも発生します。急に気温が上がった日など、体に暑さが慣れていない時は特に注意!

**Where?**  
どこ

“汗をかく前”に補給するのがポイント。「のどが渴いた」と感じる前にこまめに補給します。部活中でも水分補給の時間を決めておくのがよいでしょう。

**When?**  
いつ?

いっき飲みは消化器官に負担をかけます。コップに1杯ほどこまめに飲みましょう。運動する人は運動前後に体重を量り2%の減少を超えないように注意しましょう。



**How?**  
どうやって?

熱中症に強い体をつくるには、体温調節の鍵となる血液量を増やすことがおすすめ。そのためには運動後(可能なら直後~30分以内)にコップ1杯の牛乳を飲むこと。血液量は確実に増えます。血液量が増えると、皮膚に血液を集めて放熱する働きや、血液から汗をつくり、その蒸発によって体温を下げる働きが活発になり熱中症対策に役立ちますよ。