

6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食材 - [kcal]	蛋白質 [g]
3月	飲むヨーグルト	ごはん 小松菜のみそ汁 鮭のレモン風味焼き 肉じゃが	みそ 鮭 豚肉	飲むヨーグルト	人参 小松菜 いんげん	大根 えのき レモン 玉ねぎ	ごはん 三温糖 じゃがいも こんにゃく	油	766	33.9
4火	牛乳	広東麺 ウイナードッグ② 切干大根のサラダ カットオレンジ	豚肉 ウイナー	牛乳	人参 チンゲンサイ	しょうが もやし たけのこ 切干大根 キャベツ オレンジ	中華麺 片栗粉 ホットケーキミックス	ごま油 油 棒棒鶏ドレッシング	884	34.9
5水	牛乳	ごはん あさりと豆腐のみそ汁 鶏肉の唐揚げ 青菜とじゃこの炒め物	あさり 豆腐 みそ 鶏肉 ちりめんじゃこ	牛乳 わかめ	人参 小松菜	ねぎ しょうが コーン キャベツ	ごはん 片栗粉	油 ごま油	859	32.9
6木	牛乳	子どもパン ABCスープ ハンバーグトマトソース 粉ふきいも	ベーコン	牛乳 ハンバーグ	人参 トマト パセリ	玉ねぎ キャベツ にんにく	子どもパン マカロニ 三温糖 じゃがいも	オリーブ油	855	23.2
7金	牛乳	ごはん けんちん汁 鯖の竜田揚げ パプリカサラダ	豆腐 みそ 油揚げ さば竜田	牛乳	人参 赤パプリカ 黄パプリカ	ごぼう 大根 ねぎ キャベツ きゅうり	ごはん さといも こんにゃく	油 和風ドレッシング	854	28.6
10月	牛乳	ごはん 中華スープ にらまんじゅう② 生揚げのチリソース	ベーコン にらまんじゅう 生揚げ	牛乳	人参 にら チンゲンサイ	コーン 玉ねぎ しょうが ねぎ にんにく しめじ	ごはん 三温糖 片栗粉	油 ごま油	801	27.5
11火	牛乳	本庄なすのつけ汁うどん みそポテト③ 上里水菜のサラダ	豚肉 みそ 油揚げ	牛乳	人参 水菜 ほうれん草	なす まいたけ もやし	地粉うどん じゃがいも 薄力粉 片栗粉 三温糖	油 ごま 香味塩ドレッシング	825	28.1
12水	牛乳	ごはん キャベツのみそ汁 ほっけの塩焼き 大豆の磯煮	油揚げ みそ ほっけ 大豆	牛乳 わかめ ひじき	人参	えのき キャベツ 干しいたけ	ごはん しらたき 三温糖	油	737	31.7
13木	牛乳	バターロール イタリアンスープ チーズオムレツ アスパラガスのサラダ	ベーコン チーズオムレツ 大豆	牛乳	人参 トマト 枝豆 ほうれん草 アスパラガス	玉ねぎ コーン キャベツ	バターロール 三温糖	フリットドレッシング	804	35.0
14金	牛乳	ごはん なめこ汁 深谷ねぎメンチカツ ごぼうサラダ	豆腐 みそ 深谷ねぎメンチカツ	牛乳	人参 ほうれん草	ねぎ なめこ ごぼう きゅうり	ごはん	油 ごまドレッシング	768	23.6
17月	牛乳	ごはん 五目スープ チヂミ ブルコギ シークワーサーゼリー	ベーコン 豚肉	牛乳	人参 にら チンゲンサイ	干しいたけ たけのこ えのき にんにく 玉ねぎ もやし キャベツ	ごはん チヂミ 三温糖 シークワーサーゼリー	ごま油 ごま	812	27.7
18火	牛乳	ごまみそラーメン 春巻き 海藻サラダ	豚肉 みそ 春巻き	牛乳 わかめ 海藻ミックス	人参 にら	しょうが にんにく もやし コーン 玉ねぎ キャベツ	中華麺 サラダこんにゃく	ごま油 ごま 油 中華ドレッシング	863	32.6
19水	牛乳	ごはん 上里水菜のすまし汁 ゼリーフライ かてめしの具 河内挽柑	豆腐 鶏肉 ゼリーフライ 油揚げ ちくわ	牛乳 わかめ	人参 水菜	ごぼう 河内挽柑 干しいたけ	ごはん 三温糖 こんにゃく	油	816	25.8

6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]
20 木	牛乳	黒パン 彩り団子のスープ 鶏肉のトマトソース ほうれん草ときのこのリテ	彩り団子 鶏肉 ベーコン	牛乳	人参 小松菜 トマト パセリ ほうれん草	玉ねぎ キャベツ にんにく しめじ	黒パン 三温糖	オリーブ油	819	34.3
24 月	牛乳	ごはん 本庄なすのみそ汁 あじの一夜干し じゃが芋のカレー煮	生揚げ みそ あじ一夜干し 豚肉	牛乳	人参 小松菜	なす 玉ねぎ グリーンピース	ごはん 三温糖 こんにやく じゃがいも	油	781	33.3
25 火	牛乳	肉うどん かみかみかき揚げ 秩父こんにやくサラダ アセロラゼリー	豚肉 なた さきいか	牛乳	人参 パセリ	しょうが コーン まいたけ ねぎ キャベツ 玉ねぎ ごぼう	地粉うどん 天ぷら粉 ほうれん草入りこんにやく 人参入りこんにやく アロゼリー	油 香味塩ドレッシング	893	30.8
26 水	牛乳	ごはん 春雨スープ コーンしゅうまい③ ピピンパごはんの具	豆腐 豚肉 J-しゅうまい	牛乳	人参 いら ほうれん草	玉ねぎ コーン しょうが もやし にんにく キムチ ぜんまい	ごはん 春雨 三温糖	ごま油 ごま	822	28.2
27 木	牛乳	フラワーロール グリーンソイボタージュ 白身魚のフライ 小松菜サラダ	鶏肉 白身魚フライ	牛乳	人参 枝豆 小松菜	玉ねぎ キャベツ	フラワーロール	油 かんきつドレッシング	859	33.6
28 金	牛乳	ごはん もずくスープ たこナゲット③ マーボー豆腐	たこナゲット 豚肉 みそ 豆腐	牛乳 もずく	人参 いら 小松菜	たけのこ コーン えのきしょうが にんにく ねぎ 干しいたけ	ごはん 三温糖 片栗粉	油 ごま油	793	29.6
材料入荷による多少の変更はご了承ください									平均 822	平均 30.3
給食回数 19 回									基準 820	基準 30.0
※太字は 本庄または上里産 の野菜です										

6月給食だより

★『かむこと』の大切さ★
6月4日～10日は歯と口の健康週間です！

6月は食育月間です！

平成17年6月に「食育基本法」が制定されました。そこで、毎年6月は家庭、学校、地域など社会全体で食育推進に取り組むために設けられた食育の強化月間です。給食センターでは、以下の取り組みを予定しています。

- ①地場産野菜を使用したメニューの提供
なすのつけ汁、なすのみそ汁、水菜のサラダ、水菜のすまし汁、粉ふきいも、小松菜サラダ、きゅうりサラダ、アスパラガスのサラダなど
- ②かみかみメニューの工夫
ごぼうサラダ、かみかみかき揚げ、秩父こんにやくサラダ、切干大根のサラダなど
- ③栄養教諭による食に関する指導の実施
- ④食育だよりの発行



食べ物から栄養をとるためには、歯や口を健康に保つこともとても重要です。よくかんで食べていますか？軟らかいものばかりを食べていませんか？食後には、歯みがきをしていますか？

よくかんで食べると・・・

1. 食べ物のおいしさを感じます！
食品をかむことによって、素材そのものの味がわかります。
2. 消化を助けます！
かむことにより、唾液が出ます。唾液は、食べ物を分解し、消化を助けます。
3. 頭の働きをよくします！
かむことにより、脳が刺激されます。唾液に含まれるホルモンが頭の働きをよくします。
4. 発音をはっきりするようになります。
口腔内の筋肉が発達し、しっかりと発音できます。



学総予選に向けて、体調を整えよう！

大会当日、最大限の力を発揮できるように体調を整えることも、選手に必要な能力です。『早寝・早起き・朝ごはん』の習慣をしっかりと身につけましょう。日々の体調管理が、力を最大限に発揮できるカギです！体の疲れを取るために早く寝て、睡眠時間を確保しましょう。朝は早く起き、朝ごはんをしっかりと食べてから朝練習に参加しましょう。きっと、良い結果がついてきますよ！

栄養相談日

- 1 日時 6月26日(水) 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ください。