

# 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	1人分 - [kcal]	蛋白質 [g]
1月	牛乳	ごはん なすのみそ汁 豚肉の生姜焼き 野菜炒め	油揚げ みそ 豚肉	牛乳	人参 小松菜 ほうれん草	玉ねぎ えのき たけのこ なす コーン しょうが キャベツ	ごはん	ごま油 油	814	32.3
2火	牛乳	ごまみそラーメン 春巻き ほうれん草のナムル	豚肉 みそ 春巻き	牛乳	人参 にら ほうれん草	しょうが にんにく もやし コーン ねぎ	中華麺	ごま油 ごま油 ナムル レタス	855	33.4
3水	牛乳	酢飯 野菜椀 厚焼き玉子 ひじきごはんの具	みそ 厚焼き玉子 鶏肉 油揚げ	牛乳 ひじき	人参 小松菜	大根 ごぼう ねぎ	すめし こんにゃく 三温糖	油	768	25.9
4木	牛乳	子どもパン モロヘイヤスープ ハムカツ キャベツと人参のサラダ	ベーコン ハム	牛乳	人参	玉ねぎ 干しいたけ モロヘイヤ キャベツ	子供パン 薄力粉 パン粉	油 イタリアド レタス	779	27.2
5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	人参 トマト 小松菜	玉ねぎ にんにく マッシュルーム グリーンピース とうもろこし キャベツ	ごはん 三温糖	油 香味塩ド レタス	810	25.5
8月	牛乳	わかめごはん セタスープ 星のハンバーグ和風ソース コーンポテト	かまぼこ 星のハンバーグ	わかめ 牛乳	人参 小松菜 パセリ	えのき 大根 しょうが 玉ねぎ コーン	ごはん 三温糖 じゃがいも	油	807	29.7
9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 あみなると	牛乳 ヨーグルト	人参 にら 小松菜 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 こんにゃく	油 和風ド レタス	835	33.6



はにぼん

7/5(金) 地場産とうもろこし 登場!

## 7月給食たより

Part 1



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「味来」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・・・



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!



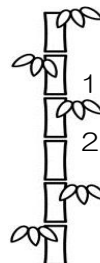
はにぼん

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!

農家さんの苦勞があって、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、いただきましょう!

### 栄養相談日

1 日時 8月 22日(木)  
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



日・曜日	飲み物	料理名	1群	2群	3群	4群	5群	6群	1材料 - [kcal]	蛋白質 [g]
10	牛乳	ごはん 夏野菜カレー ほうれん草チーズ 仏印 冷凍みかん	豚肉 ほうれん草チーズ 仏印	牛乳	人参 トマト りんご かぼちゃ	しょうが にんにく 玉ねぎ なす りんご みかん	ごはん	油	926	29.0
11	牛乳	ピタパン 野菜コンソメスープ クバブ トンフスパゲティー ぶどうゼリー	鶏肉	牛乳	人参 小松菜 トマト ピーマン	玉ねぎ キャベツ にんにく レモン	ピタパン じゃがいも スパゲッティ ぶどうゼリー	油 オリーブ油	707	40.0
12	牛乳	ごはん あさりと生揚げのみそ汁 揚げ鶏のレモン風味 水菜のお浸し	あさり 生揚げ みそ 鶏肉	牛乳	人参 水菜 ほうれん草 小松菜	えのきだけ ねぎ レモン もやし	ごはん 片栗粉 三温糖	油	875	33.0
16	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 ねぎ キャベツ 白桃 黄桃 パイナップル みかん	中華麺 杏仁豆腐	ごま油 油	877	28.3
17	牛乳	ごはん 春雨スープ えびしゅうまい③ 生揚げの中華煮	豆腐 えびしゅうまい 豚肉 生揚げ	牛乳	人参 にら	玉ねぎ コーン しょうが 干しいたけ キャベツ	ごはん はるさめ 三温糖 片栗粉	油 ごま油	902	33.9
18	牛乳	フラワーロール クラムチャウダー 野菜コロッケ 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 野菜コロッケ こんにゃく	油 相橋ドレッシング	857	26.5
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	832 30.6
※ 太字は 本庄または上里産の野菜です									摂取基準	820 30.0



こおぎっち

# 7月給食たより

Part 2

あつ ま  
暑さに負けるな!



©上里町2011

なつ ほん ほん すい ぶん ほ きゅう  
夏本番! こまめな水分補給を

## 夏の水分補給 5W 1H!

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、補われないと脱水症状に。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いいでしょう。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!

注目



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。