

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]
11木	牛乳	ソフトフランスパン いちごジャム ABCスープ ウィナーイリアソース② グリーンサラダ	ベーコン ウィンナー	牛乳	人参 トマト パセリ ほうれん草	玉ねぎ キャベツ にんにく きゅうり	ソフトフランスパン じゃがいも わかめ 三温糖 仔丁ジャム	オリーブ油 柑橘 ドレッシング	800	29.5
11, 12日 本庄市は別献立										
12金	牛乳	トマトハヤシライス チキンナゲット③ 上里小松菜サラダ	豚肉 チキンナゲット	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ キャベツ コーン	ごはん	油 香味塩 ドレッシング	979	34.5
15月	牛乳	ごはん 本庄新玉ねぎのみそ汁 ハムカツ(ソース) かみかみきんぴら	油揚げ みそ ハム	牛乳 わかめ くきわかめ	人参 小松菜 枝豆	玉ねぎ ごぼう	ごはん 薄力粉 パン粉 こんにゃく 三温糖	油 ごま ごま油	839	29.8
16火	牛乳	ジャージャー麺 肉野菜しゅうまい③ 海藻サラダ お米のケーキ	豚肉 みそ 肉野菜 しゅうまい	牛乳 海藻ミックス わかめ	人参	しょうが にんにく 玉ねぎ 干しいたけ ゴシ キャベツ	中華麺 三温糖 片栗粉 こんにゃく ケーキ	油 中華 ドレッシング	971	34.5
17水	牛乳	ごはん わかめスープ きびなごフライ③ ピビンバごはんの具 アセロラゼリー	豚肉	牛乳 わかめ きびなご フライ	人参 チキン ほうれん草	ねぎ しょうが にんにく ぜんまい水煮 はくさいキムチ もやし	ごはん 三温糖 アセロラ ゼリー	油 ごま油 ごま	818	28.2
18木	牛乳	黒パン 肉団子のスープ ペンネアラビアータ 上里とうもろこし	ミートボール ベーコン	牛乳	人参 小松菜 トマト パセリ	玉ねぎ キャベツ にんにく とうもろこし	黒パン マカロニ	オリーブ油	839	29.6
19金	牛乳	ごはん クッパスープ 揚げぎょうざ③ もやしのポックム	豚肉 卵 ベーコン ぎょうざ	牛乳	人参 にら	キャベツ きくらげ ねぎ もやし	ごはん	油 ごま ごま油	851	28.2

6月 給食だより

新学期が始まりましたが家にいることが多くなりましたね…。6月は雨が多く降る梅雨の時期です。じめじめ蒸し暑かったり、肌寒いときがあったり…体調を崩しやすいときです。十分な栄養と睡眠で、健康に過ごしましょう。

生活のリズムは、乱れていませんか？心と体の健康のために『早寝 早起き 朝ごはん』は基本です！朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。



6月は食育月間です

私たちの住んでいる本庄市、上里町は農業生産の多いところです。身近で生産された季節の野菜、旬の野菜を給食でもたくさん使うようにしています。地域の恵みに感謝していただくことは大切なことです。

朝ごはんはしっかり食べていますか？好き嫌いはたくさんありませんか？食事のマナーは守られていますか？…

私たちが生きていく上で、「食べること」はとても大切なこと、そしてたくさんの学びがあります。みんなで食の大切さを考えましょう。

自分だけではなく家族やほかの人のためにも、せっけんを正しい洗い方を普段から心がけましょう。

日・曜日	飲み物	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]
22月	牛乳	ごはん おふくろ汁 彩り豚丼の具 上里水菜と 小松菜のお浸し	豆腐 みそ 豚肉	牛乳	人参 小松菜 水菜	ねぎ なめこ しょうが 玉ねぎ ごぼう グリーンピース キャベツ	ごはん しらたき 三温糖	油	760	31.3
23火	牛乳	なすのつけ汁うどん かみかみかき揚げ フリーダムサラダ	鶏肉 油揚げ いか	牛乳	人参 パセリ ほうれん草 ブロッコリー	なす しいたけ ねぎ ごぼう 玉ねぎ きゅうり	地粉うどん 薄力粉	油 ごま油 ごま 玉ねぎ ドレッシング	839	28.0
24水	牛乳	ごはん 沢煮椀 鯖の香味焼き 上里新じゃがいもの そぼろ煮 カットフルーツ	豚肉 かまぼこ さば 鶏肉	牛乳	人参	ごぼう 大根 干しいたけ たけのこ 玉ねぎ にんにく グリーンピース フルーツ	ごはん 三温糖 じゃがいも	油 ごま	875	36.7
25木	牛乳	デニッシュペストリー クラムチャウダー メンチ 上里水菜のサラダ	ベーコン あさり メンチカツ	牛乳	人参 パセリ 水菜	玉ねぎ キャベツ 大根	デニッシュ ペストリー じゃがいも	油 フルツ ドレッシング	846	25.9
26金	牛乳	ごはん 野菜椀 鮭の塩焼き 大豆の磯煮	油揚げ みそ 鮭 大豆	牛乳 ひじき	人参	大根 ごぼう ねぎ にんにく 干しいたけ	ごはん こんにやく 三温糖 しらたき	油 ごま油	757	33.1
29月	牛乳	ごはん かつおぶりかけ 上里水菜のすまし汁 五目厚焼き玉子 なすのみそ炒め ヨーグルト	豆腐 五目厚焼き たまご 豚肉 みそ	牛乳 わかめ ぶりかけ	人参 水菜 ピーマン	しょうが 玉ねぎ なす	ごはん 三温糖	油	822	33.5
30火	牛乳	タンメン 春巻 フルーツ杏仁	豚肉	牛乳 わかめ	人参 にら	にんにく しょうが ねぎ もやし キャベツ 黄桃 パイン みかん 白桃	中華麺 春巻 杏仁豆腐	ごま油	867	29.3
材料入荷による多少の変更はご了承ください 給食回数14回								平均摂取量	844	平均 摂取1人あたり の 14.3%
 太字：本庄または上里産の野菜です 今年度は夏の時期を除き、上里町の相川さんがつくってくれた人参を使います！								基準摂取量	830	基準 摂取1人あたり の 13~20%

6月 給食だより

パリッとおいしい！

埼玉きゅうり ~フリーダムの巻

きゅうりは全国的に広く栽培されていますが、埼玉県は全国で3番目に収穫量が多く、その中心が本庄市を中心とした県北地域です。

きゅうりは、かつて夏の野菜として露地で栽培されていました。現在ではほとんどがハウスで栽培され、1年中出荷されています。給食でも地場産きゅうりをたくさん使います。今月は全国でもあまりつくられていない「フリーダム」を使います。



きゅうりの花
黄色くてとても
かわいい！

フリーダム (いぼなしきゅうり)

きゅうりは昔からいぼが鮮度の目安と言われてきましたが、そのいぼのない「フリーダム」という品種があります。従来のきゅうりに比べ、短く太めで、皮がやわらかくみずみずしさが長持ちするのが特徴です。いぼがないため洗いやすく雑菌も繁殖しにくいというメリットもあり、主に加工用として、早くから使われています。

「一生懸命つくりました。残さないで全部食べてね！」
(左) 本庄営農センター 杉 所長 (右) 関根さん

本庄市内に約130件あるきゅうり農家のうち「フリーダム」をつくっているのは7軒。そのうちの1軒、関根さんのきゅうりハウスに行ってきました。多いときは1日に3,500本ほど収穫します。特に夏の時期には45℃くらいまで温度が上がるビニールハウスの中で作業は、とても大変だそうです。

フリーダムサラダには関根さんが大切に育てたきゅうりが使われます。感謝して食べてくださいね。

