

# 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	飲料	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]
1水	牛乳	ごはん もずくスープ いかナゲット③ 麻婆豆腐	いかナゲット 豚肉 みそ 豆腐	牛乳 もずく	人参 にら 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	806	29.8
2木	牛乳	子供パン ABCスープ 白身魚フライ(ワ-) グリーンサラダ	ベーコン 白身魚フライ	牛乳	人参 ほうれん草	玉ねぎ キャベツ きゅうり	子供パン じゃがいも マカロニ	油 イリアッド レッヅク	773	29.0
3金	牛乳	ごはん 野菜ふりかけ もやしとにらのみそ汁 さばの塩焼き おひたし ヨーグルト	油揚げ みそ さば	牛乳 野菜ふりかけ ヨーグルト	人参 にら ほうれん草	もやし キャベツ	ごはん		849	37.5
6月	牛乳	ごはん 中華スープ コーンしゅうまい③ 麻婆なす	ベーコン コーンしゅうまい 豚肉 みそ 生揚げ	牛乳	人参 にら チンゲンサイ	玉ねぎ えのき しょうが なす にんにく ねぎ たけのこ 干しいたけ	ごはん 三温糖 片栗粉	油 ごま油	839	29.4
7火	牛乳	鶏塩うどん かぼちゃの天ぷら 枝豆サラダ	鶏肉	牛乳 わかめ	人参 枝豆 かぼちゃ	エリンギ ねぎ キャベツ	地粉うどん 薄力粉 片栗粉	ごま油 油 和風ド レッヅク	785	27.3
8水	牛乳	★七夕献立★ 酢飯 七夕スープ 星のコロッケ 磯寿司の具 七夕ゼリー	かまぼこ 鶏肉 油揚げ 大豆 さつま揚げ	牛乳 ひじき	人参 小松菜	大根 えのき グリーンピース	酢飯 三温糖 星のコロッケ こんにやく 七夕ゼリー	油	883	30.7
9木	牛乳	コッペパン オニオンスープ ウイナートマト② アスパラガスのサラダ	大豆 金時豆 ウイナナー	牛乳	ほうれん草 枝豆 人参 アスパラガス トマト パセリ	玉ねぎ コーン キャベツ にんにく	コッペパン 三温糖	油 オリーブ油 玉ねぎド レッヅク	793	32.7
10金	牛乳	ごはん 豆腐のみそ汁 鶏のたれかつ きゅうりサラダ	豆腐 みそ 鶏肉	牛乳 わかめ	人参 ブロッコリー	えのき 玉ねぎ きゅうり	ごはん 薄力粉 パン粉 三温糖 こんにやく	油 かんきつド レッヅク	839	33.4
13月	牛乳	ごはん 野菜焼 厚焼き玉子 肉じゃがのトマト煮	油揚げ みそ 厚焼き玉子 豚肉	牛乳	人参 トマト 枝豆	大根 ごぼう ねぎ にんにく 玉ねぎ	ごはん 三温糖 こんにやく じゃがいも	オリーブ油	837	31.1
14火	牛乳	しょうゆラーメン にらまんじゅう② 小松菜サラダ カットオレンジ	豚肉 にらまんじゅう	牛乳	人参 小松菜	しょうが もやし にんにく ねぎ キャベツ コーン オレンジ	中華麺	棒々鶏ド レッヅク	765	31.8

## 給食だより

### 7がつ

### 季節の行事「七夕」

7月7日は七夕です。天の川の兩岸にある彦星（わし座のアルタイル）と織姫（こと座のベガ）が1年に1度だけ会うことができるという伝説に基づいた星祭りの行事です。短冊に願い事を書いて笹竹に飾り付けたり、そうめんを食べたりします。

#### 七夕飾り

七夕飾りには、笹竹に願い事を書いた短冊や、折り紙などで作った投網や鶴などを飾りつけた笹飾りがあります。投網は豊作、鶴は長寿を願うなど、それぞれの飾りにも願いが込められています。笹竹には、邪気を払う力がある、天に向かってまっすぐ伸びることから願い事を星まで届けてくれると言われていています。



#### 行事食

昔、小麦粉と米粉を練って縄形にねじって油で揚げた「素餅」というお菓子をお供えし、無病息災を願って食べられていました。それが後に「そうめん」へと変化し、今ではそうめんを食べることのほうが多くなりました。



素餅(さくべい)

そうめん



#### 栄養相談日

日時 7月22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。

日・曜日	飲料	料理名	1群	2群	3群	4群	5群	6群	1食分 - [kcal]	蛋白質 [g]
15水	牛乳	ごはん キャベツのみそ汁 カレーコロッケ スタミナ焼肉丼の具	あさり 生揚げ みそ 豚肉	牛乳 わかめ	人参 なら ほうれん草 ピーマン	キャベツ もやし しょうが 玉ねぎ にんにく	ごはん 三温糖 カレーコロッケ	油	889	33.5
16木	牛乳	黒パン イタリアンスープ 鮭のバジル焼き 水菜のサラダ グレープゼリー	ベーコン 鮭	牛乳	人参 トマト ほうれん草 水菜	玉ねぎ コーン キャベツ 大根	黒パン 三温糖 グレープゼリー	オリーブ油 玉ねぎドレッシング	802	32.8
17金	牛乳	麦ごはん 夏野菜カレー ほうれん草チーズ 和風 冷凍みかん	豚肉 ほうれん草チーズ 和風	牛乳	人参 トマト かぼちゃ	しょうが なす にんにく 玉ねぎ りんご みかん	麦ごはん	油	887	29.1
20月	牛乳	ごはん なすのみそ汁 あじの一夜干し じゃがいものそぼろ煮	生揚げ みそ あじの一夜干し 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ なす グリーンピース	ごはん 三温糖 じゃがいも	油	808	35.1
21火	牛乳	肉うどん ちくわの磯辺揚げ② 海藻サラダ	豚肉 なると ちくわ	牛乳 わかめ あおのり 海藻ミックス	人参 なら	しょうが ねぎ まいたけ コーン キャベツ	地粉うどん 薄力粉 片栗粉 こんにゃく	油 香味塩ドレッシング	782	33.9
22水	牛乳	ごはん キムチ入り豚汁 鶏肉の照り焼き 野菜炒め	豚肉 みそ 鶏肉	牛乳	人参 ほうれん草	ごぼう 大根 ねぎ コーン しょうが エリンギ キャベツ 白菜キムチ	ごはん さといも	油	837	35.5
27月	牛乳	ごはん ワンタンスープ あじフライ (ソース) 生揚げのチリソース	沖あみなると あじフライ 生揚げ	牛乳	人参 チンゲンサイ	もやし 玉ねぎ しょうが しめじ にんにく	ごはん 三温糖 ワンタン 片栗粉	油 ごま油	859	32.6
28火	牛乳	ごまみそラーメン えびしゅうまい③ こんにゃくサラダ	豚肉 みそ えびしゅうまい	牛乳	人参 なら	しょうが ねぎ にんにく もやし キャベツ コーン	中華麺 こんにゃく	ごま油 ごま 中華ドレッシング	808	32.6
29水	牛乳	ごはん 玉ねぎのみそ汁 モウカのカレー竜田 ごぼうサラダ	油揚げ みそ モウカのカレー竜田	牛乳 わかめ	人参	玉ねぎ ごぼう きゅうり	ごはん	油 ごまドレッシング	815	27.7
30木	牛乳	リトフアンパソ(マールド'ジ ャム) 彩り団子スープ 鶏肉のマスタード焼き ルオーテのトマト煮	彩り団子 鶏肉 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	リトフアンパソ マカロニ マールド'ジ ャム	ごま油 オリーブ油	842	36.0
31金	牛乳	ごはん かき玉汁 ハンバーグ和風ソース 大豆ひじきサラダ	豆腐 卵 大豆 ハンバーグ	牛乳 ひじき	人参 みつば	玉ねぎ えのき 大根 しょうが キャベツ	ごはん 片栗粉 三温糖	和風ドレッシング	855	32.7
材料入荷による多少の変更はご了承ください									平均 836	平均 摂取エネルギーの 15.4%
給食回数 21回									基準 830	基準 1食分の 13~20%
※太字は本庄または上里産の野菜です										

# 給食だより7がつ

あつ〜い夏!

こまめに水分補給を!

夏本番が近づいてきました。蒸し暑い日が続く、体調を崩しやすいこの時期は、じっとしていても汗が出てきますね。汗は目に見えなくても常に皮膚から蒸発しています。気がつかないうちに体が脱水状態になっていることもあります。こまめな水分補給を忘れずに!!

のどが渇く前に飲みましょう。「のどが渇いた。」と感じたときにはもう体の水分が不足気味です。水分補給に牛乳もオススメです!牛乳は、タンパク質、カルシウムなど成長期に必要な栄養素が含まれていて、不足した栄養素を補うことができます。

●一日3回の食事からしっかりとる!  
水分を補給するのは飲み物ばかりではありません。ご飯は半分以上が水分ですし、みそ汁やスープもあります。朝・昼・夕の3食をしっかり摂ることもじつは大変な水分補給法です。



●ジュースや炭酸飲料はNG  
ふだんは水かお茶で糖分が多い飲料は、体への水分補給を逆に妨げてしまいます。さらに飲み過ぎは肥満にもつながります。ふだんは水やお茶が水分補給には適しています。大量に汗をかいたような場合は、スポーツドリンクなどを上手に活用しましょう。



●野菜や果物からとる!  
野菜や果物は90%近くが水分です。とくに夏が旬の野菜や果物は水分が豊富で、汗で失われるミネラルやビタミンの補給もできます。飲むだけでなく食べる水分補給も活用しましょう。

