

令和2年度

本庄上里学校給食センター

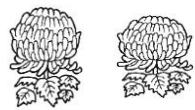
9月 学校給食献立予定表

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人当り - [kcal]	蛋白質 [g]
1 (火)	飲むヨーグルト	田舎風みそうどん かぼちゃの天ぷら 水菜のお浸し	鶏肉 油揚げ みそ	飲むヨーグルト	人参 ほうれん草 かぼちゃ 小松菜 水菜	ごぼう 大根 まいたけ もやし	地粉うどん 薄力粉 片栗粉	ごま 油	730	25.6
2 (水)	牛乳	ごはん わかめスープ 揚げぎょうざ③ マーボー豆腐	鶏肉 餃子 豚肉 みそ 豆腐	牛乳 わかめ	人参 チンゲンサイ にら	ねぎ しょうが にんにく たけのこ 干しいたけ	ごはん 三温糖 片栗粉	油 ごま油	847	27.8
3 (木)	牛乳	黒パン 野菜コンソメスープ チキンのチーズ焼き フルーツカクテル	ベーコン 鶏肉	牛乳 チーズ	人参 ほうれん草	玉ねぎ キャベツ にんにく 白桃 黄桃 パイナップル みかん	黒パン じゃがいも パン粉 カクテルゼリー	オリーブ油	823	33.3
4 (金)	牛乳	ごはん 小松菜のみそ汁 ハンバーグ和風ソース コーンサラダ	油揚げ みそ ハンバーグ	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ 大根 しょうが キャベツ コーン	ごはん 三温糖 片栗粉	玉ねぎ ドレッシング	840	30.3
7 (月)	牛乳	ごはん あさりと豆腐のみそ汁 子持ちししゃもフライ② 肉じゃが	あさり 豆腐 みそ 豚肉	牛乳 わかめ 子持ち ししゃもフライ	人参 いんげん	えのき ねぎ 玉ねぎ	ごはん じゃがいも こんにゃく 三温糖	油	874	33.3
8 (火)	牛乳	ジャージャー麺 春巻 もやしのナムル	豚肉 みそ 春巻	牛乳	人参 ほうれん草	しょうが にんにく 玉ねぎ 干しいたけ もやし	中華麺 三温糖 片栗粉	油 ナムル ドレッシング	910	33.6
9 (水)	牛乳	ごはん クッパスープ にらまんじゅう② 春雨サラダ	豚肉 卵 にらまんじゅう	牛乳	人参	もやし ねぎ キャベツ きくらげ きゅうり	ごはん 春雨	油 ごま ごま油 中華 ドレッシング	776	28.1
10 (木)	牛乳	デニッシュペストリー コンソメスープ なすとトマトのグラタン 野菜のペペロンチーノ	ベーコン	牛乳	人参 パセリ 小松菜 トマト	玉ねぎ なす コーン にんにく エリンギ	デニッシュ ペストリー じゃがいも スパゲッティ	オリーブ油 油	918	24.4
11 (金)	牛乳	ごはん 豚汁 鶏のたれカツ キャベツとにんじんのサラダ	豚肉 豆腐 みそ 鶏肉	牛乳	人参	ごぼう 大根 干しいたけ ねぎ キャベツ	ごはん こんにゃく さといも 薄力粉 パン粉 三温糖	油 香味塩 ドレッシング	876	36.5
14 (月)	牛乳	ごはん かきたま汁 鯖のねぎみそ焼き 青菜とじゃこの炒め物	豆腐 卵 鯖 みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	人参 みつば 小松菜	玉ねぎ えのき しょうが ねぎ コーン キャベツ	ごはん 片栗粉 三温糖	ごま油 ごま	823	35.7
15 (火)	牛乳	肉うどん 野菜かき揚げ 小松菜のおひたし ヨーグルト	豚肉 なると	牛乳 ヨーグルト ひじき	人参 にら 小松菜 枝豆	しょうが まいたけ ねぎ もやし 玉ねぎ コーン	地粉うどん 薄力粉 片栗粉	油	871	32.0
16 (水)	牛乳	ごはん なすのみそ汁 五目厚焼き玉子 ソイ丼の具	油揚げ みそ 五目厚焼きたまご ベーコン 豚肉 レバー 大豆	牛乳	人参 小松菜 にら	玉ねぎ えのき なす	ごはん 三温糖		818	32.7
17 (木)	牛乳	ソフトフランスパン クラムチャウダー 鮭のノンエッグマヨネーズ焼き パプリカサラダ いちごジャム	ベーコン あさり 鮭	牛乳	人参 パセリ 赤パプリカ 黄パプリカ ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ	ソフト フランスパン じゃがいも いちごジャム	油 ノンエッグ マヨネーズ イタリアン ドレッシング	828	32.1
18 (金)	牛乳	わかめごはん ほうれん草のみそ汁 鶏肉の唐揚げ グリーンサラダ	油揚げ みそ 鶏肉	わかめ 牛乳	人参 ほうれん草 ブロッコリー	ねぎ えのき しょうが キャベツ きゅうり	ごはん 片栗粉	油 かんきつ ドレッシング	773	32.5

日・曜日	飲料	料理名	1群	2群	3群	4群	5群	6群	1人分 - [kcal]	蛋白質 [g]
23 (水)	牛乳	ごはん 中華スープ わかさぎフリッター③ 生揚げの中華煮	ベーコン 豚肉 生揚げ	牛乳 わかさぎ フリッター	人参 小松菜	コーン ねぎ しょうが 干しいたけ キャベツ	ごはん 三温糖 片栗粉	油 ごま油	795	28.2
24 (木)	牛乳	子どもパン オニオンスープ 野菜コロッケ(ソース) コールスローサラダ グレープゼリー	ベーコン	牛乳	ほうれん草 人参	玉ねぎ コーン キャベツ	子供パン スライス 野菜コロッケ グレープゼリー	油 フレンチ ドレッシング	793	22.0
25 (金)	牛乳	ごはん さといものごまみそ汁 鶏肉の照り焼き すき昆布の炒め煮 のりふりかけ	豆腐 みそ 鶏肉 ベーコン 油揚げ	牛乳 すき昆布 のりふりかけ	人参 ほうれん草	しょうが 干しいたけ	ごはん さといも 三温糖	ごま 油	805	31.1
28 (月)	牛乳	ごはん もやしとにらのみそ汁 さんまのかば焼き 切干大根のサラダ	生揚げ みそ さんま	牛乳	人参 にら	もやし ねぎ しょうが 切干大根 キャベツ	ごはん 三温糖 片栗粉	油 棒棒鶏 ドレッシング	821	27.5
29 (火)	牛乳	カレーうどん ちくわの石垣揚げ② 海藻サラダ	豚肉 なた ちくわ	牛乳 ひじき 海藻ミックス わかめ	人参 ほうれん草	玉ねぎ コーン キャベツ	地粉うどん 片栗粉 薄力粉 こんにゃく	油 黒ごま 和風 ドレッシング	828	30.4
30 (水)	牛乳	ごはん あさりと生揚げのみそ汁 いわしのさんが焼き さといものそぼろ煮	あさり 生揚げ みそ 鶏肉 あじのさんが	牛乳	人参 小松菜 枝豆	えのき ねぎ 大根 玉ねぎ	ごはん 三温糖 片栗粉 さといも	油	837	33.6
材料入荷による多少の変更はご了承ください									平均 830	平均 12人分 - の 14.6%
※太字は 本庄または上里産 の野菜です									基準 830	基準 12人分 - の 13~2.0%

給食回数 20回



9月給食だよ!



★夏の疲れをとるポイント★

2学期が始まりましたが、まだまだ蒸し暑い日が続きそうですね。休み明けは、心身ともに不調を感じる人が多くなります。これは、生活リズムの乱れや夏の疲れが主な原因として考えられます。改善するには食事と睡眠がカギとなります。

- ①早寝早起きをして生活リズムを整える
- ②決まった時間に食事をする
- ③ビタミンB1やクエン酸をとって疲労回復を促す

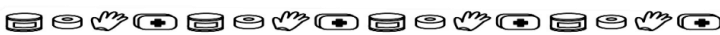


【栄養相談日】

日時 9月30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。



9/1 防災の日 - 備蓄食の見直しを!

大規模災害発生等の緊急時に備え、食料品を備蓄しているご家庭も多いと思います。賞味期限切れや足りない物がないか、一年に一度は確認し、交換・補充しましょう。

最低限、備えておきたい物

