

令和3年

# 8・9月 学校給食献立予定表

中  
コース

本庄上里学校給食センター

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]
8/30月	牛乳	ごはん もずくスープ コーンしゅうまい③ 生揚げのチリソース	コーンしゅうまい 生揚げ	牛乳 もずく	人参 小松菜	たけのこ えのき しょうが しめじ にんにく ねぎ	ごはん 三温糖 片栗粉	油 ごま油	781	26.6
8/31火	牛乳	ごまみそラーメン 春巻き 切干大根のサラダ	豚肉 みそ 春巻き	牛乳	人参 なら	しょうが もやし にんにく コーン ねぎ 切干大根 キャベツ	中華麺	ごま油 ごま油 中華ドレッシング	866	33.7
9/1水	牛乳	ごはん 野菜碗 豆腐ハンバーグ和風ソース きゅうりサラダ カット上里梨	油揚 みそ 豆腐ハンバーグ	牛乳	人参 ブロッコリー	大根 ごぼう ねぎ しょうが 玉ねぎ こんにゃく きゅうり 梨	ごはん 三温糖 片栗粉	和風ドレッシング	797	9.0
2木	牛乳	ナン 野菜コンソメスープ 焼きウインナー② キーマカレー	ベーコン ウインナー 豚肉 鶏レバー 大豆	牛乳	人参 枝豆 ほうれん草	玉ねぎ キャベツ しょうが コーン にんにく	ナン じゃがいも	油	922	45.2
3金	牛乳	わかめごはん なすのみそ汁 鶏肉の唐揚げ ごぼうサラダ	生揚げ みそ みそ 鶏肉	牛乳 わかめ	人参 小松菜	玉ねぎ なす しょうが ごぼう きゅうり	ごはん 片栗粉	油 ごまドレッシング	901	31.3
6月	牛乳	ごはん けんちん汁 鮭のレモン風味焼き 野菜炒め マスカットゼリー	豆腐 鮭 油揚げ	牛乳	人参 ほうれん草	ごぼう 大根 ねぎ 干しいたけ レモン キャベツ コーン エリンギ こんにゃく	ごはん さといも マスカットゼリー	油	798	33.7
7火	牛乳	もろこしうどん 野菜かき揚げ キャベツともやしのサラダ	鶏肉 なると 卵	牛乳	人参 枝豆 小松菜 かぼちゃ	コーン ねぎ キャベツ もやし 玉ねぎ	地粉うどん 片栗粉 薄力粉	油 香味塩ドレッシング	871	30.2
8水	牛乳	ごはん 揚げ野菜と豆腐のスープ あじフリッター③ ピビンバごはんの具	かまぼこ 豆腐 あじフリッター 豚肉	牛乳	人参 チンゲンサイ ほうれん草	玉ねぎ しょうが にんにく キムチ もやし ぜんまい	ごはん 三温糖	油 ごま油 ごま	919	36.1
9木	牛乳	ソフトフロッパ ン (ブルーベリー・ラム) ラビオリスープ タンドリーチキン 花野菜サラダ	鶏肉	牛乳	人参 ほうれん草 ブロッコリー	キャベツ 玉ねぎ にんにく カリフラワー	ソフトフロッパ ン ラビオリ ブルーベリー・ラム	ソニック マヨネーズ イタリアンドレッシング	737	36.3
10金	牛乳	ごはん もやしとにらのみそ汁 たこメンチ こんにゃくサラダ カットオレンジ	生揚げ みそ たこメンチ	牛乳	人参 なら	もやし キャベツ コーン オレンジ こんにゃく	ごはん	油 和風ドレッシング	782	27.5
13月	牛乳	ごはん すまし汁 さばの塩焼き じゃがいもの磯煮	糸かまぼこ さば 豚肉	牛乳 わかめ ひじき	人参 枝豆 糸みつば	えのき 玉ねぎ こんにゃく	ごはん 三温糖 じゃがいも	油	822	36.6
14火	牛乳	しょうゆラーメン 揚げぎょうざ③ 小松菜サラダ	豚肉 なると ぎょうざ	牛乳	人参 なら 小松菜	しょうが もやし にんにく ねぎ キャベツ	中華麺	油 棒々鶏ドレッシング	786	31.7
15水	牛乳	ごはん キャベツと豆腐のみそ汁 鶏肉の塩麹焼き 切干大根の炒め煮	豆腐 みそ 鶏肉 あさり 油揚げ	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草	キャベツ しょうが にんにく 切干大根	ごはん 三温糖	ごま油 油	785	32.2
16木	牛乳	フラワーロール オニオンスープ チーズオムレツ トンノスパゲッティ	チーズオムレツ ツナ	牛乳	ほうれん草 人参 トマト パセリ	玉ねぎ コーン にんにく	フラワーロール スパゲッティ	油 オリーブ油	782	36.5
17金	牛乳	ごはん 豚汁 カンパチの竜田揚げ 枝豆サラダ	豚肉 みそ カンパチ	牛乳	人参 枝豆	ごぼう 大根 ねぎ 干しいたけ キャベツ	ごはん 片栗粉 こんにゃく じゃがいも	油 和風ドレッシング	861	34.0

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]	
21 火	牛乳	なすのつけ汁うどん かしわ天 海藻サラダ	豚肉 鶏肉	牛乳 海藻ミックス わかめ	人参 ほうれん草	なす まいたけ しょうが コーン キャベツ こんにゃく	地粉うどん 薄力粉 片栗粉	油 ごま 中華ドレッシング	797	40.6	
22 水	牛乳	ごはん お月見献立 お月見汁 いわしのかば焼き さといものでぼろ煮	鶏肉 なると いわし 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	しめじ ねぎ しょうが 玉ねぎ グリーンピース	ごはん 片栗粉 白玉団子 三温糖 さといも	油	995	34.5	
24 金	牛乳	ごはん 大根とあさりのみそ汁 五目厚焼き玉子 麻婆茄子	あさり 油揚げ みそ 豆腐 五目厚焼き玉子 豚肉	牛乳 わかめ	人参 なら	大根 しょうが にんにく ねぎ だけのこ なす 干しいたけ	ごはん 三温糖 片栗粉	油 ごま油	796	31.9	
27 月	牛乳	ごはん 玉ねぎのみそ汁 カレーコロッケ 青菜とじゃこの炒め物	油揚げ みそ ちりめんじゃこ	牛乳 わかめ	人参 小松菜	玉ねぎ コーン キャベツ	ごはん カレーコロッケ	油 ごま油 ごま	835	27.2	
28 火	牛乳	タンメン ウインナーの香味揚げ アスパラガスと豆のサラダ	豚肉 大豆 ウインナー	牛乳 わかめ 青のり	人参 なら 枝豆 アスパラガス	にんにく もやし しょうが ねぎ キャベツ 金時豆	中華麺 薄力粉	ごま油 油 玉ねぎドレッシング	837	33.3	
29 水	牛乳	ごはん キムチトッポギスープ カンパチのおろしソース ナムル	鶏肉 卵 カンパチ	牛乳	人参 ほうれん草	玉ねぎ もやし キムチ 大根 にんにく	ごはん トッポギ 片栗粉 三温糖	ナムドレッシング	810	36.5	
材料入荷による多少の変更はご了承ください									平均摂取量	平均 830	32.5
給食回数 21回 ※太字は本庄または上里産です									摂取基準	基準 830	27g~ 41.5g

# 8・9月給食だより

## 献立紹介

### 鹿児島産カンパチ応援献立

7月に引き続き、鹿児島産カンパチを無償で提供していただけることになりました。コロナ禍で、消費が減ってしまった食材を学校給食で使用し、生産者を応援します！感謝をさせていただきますね！

- カンパチの竜田揚げ
- カンパチのおろしソース



### 季節の地場産果物「上里梨」

大事に育てられた地元の味、上里の新鮮な梨を9/1に提供します。「幸水」という品種のみずみずしくおいしい梨です。



### 新献立

- もろこしうどん  
愛知県岡崎市のご当地うどん、とうもろこしが入ったかきたまうどんです。
- キムチトッポギスープ  
韓国の長細い棒状のお餅を使ったスープです。

### お月見献立

今年の十五夜は9月21日です。給食では22日の提供になります。



## 生活リズムを整えよう!

長いようで、あっという間に夏休みが終わりました。休み明けは、眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかったりと、不調が起こりやすくなります。これは生活リズムの乱れが原因と考えられ、解消するには、起きたら朝日を浴びること、朝ごはんをしっかり食べること、そして日中は外で体を動かすことが大切です。そうすると、夜もぐっすりとお眠ることができ、生活リズムが整います。また、休み中に室内で過ごすことが多かった人は、熱中症にも注意が必要です。水分補給をしっかりと行い、無理をしないようにしましょう。

### 1日を元気にスタートさせるには...



朝日を浴びよう



朝食を食べよう



トイレに入ろう

### 9/1~9/30 食生活改善 普及運動月間

食生活と健康は深く関係しており、食べ過ぎや不規則な食事を続けていると、肥満や生活習慣病の発症につながります。食生活をはじめとする生活習慣を見直し、改善する機会にしましょう。

### 栄養相談日

日時 9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。



近年、大地震をはじめ、台風や豪雨などの災害が全国的に起こっています。ひとたび大きな災害が起こると、水や食料品が手に入りにくくなりますので、日ごろから少し多めに買い置きし、使いながら備える「ローリングストック」を実践しましょう。