

8・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

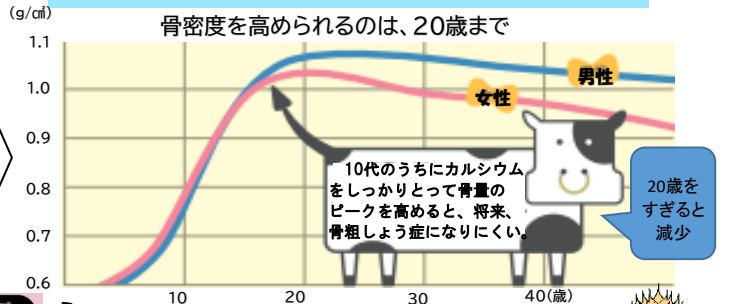
日・曜日	飲料	料理名	1群	2群	3群	4群	5群	6群	1人分 [kcal]	蛋白質 [g]
8月30日 火	牛乳	野菜たっぷりタンメン 小籠包② ほうれん草のナムル ヨーグルト	豚肉 なんと 小籠包	牛乳 ヨーグルト	人参 なら 小松菜 ほうれん草	にんにく しょうが もやし キャベツ	中華麺	ごま油 ナムルドレッシング	875	34.9
31日 水	牛乳	ごはん けんちん汁 たこメンチ キムたくごはんの具	豆腐 油揚げ たこメンチ 豚肉	牛乳	人参	ごぼう 大根 干しいたけ こんにゃく 白菜キムチ つぼ漬 ねぎ	ごはん 里芋	油 ごま油	804	34.1
9月1日 木	牛乳	ハムカツサンド (ソース) フィッシュボールスープ ゆでキャベツ	フィッシュボール ハム	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ キャベツ	子供パン 薄力粉 パン粉	油	800	31.9
2日 金	牛乳	ごはん 夏野菜カレー かりかり大豆 冷凍みかん	豚肉 大豆	牛乳 揚げちりめん	人参 トマト かぼちゃ	しょうが にんにく 玉ねぎ なす りんご 冷凍みかん	ごはん 三温糖	油	911	30.9
5日 月	牛乳	ごはん かき玉夏風スープ コーンしゅうまい③ ピピンパの具	ベーコン 卵 コーンしゅうまい 豚肉	牛乳	人参 トマト ほうれん草	玉ねぎ コーン きくらげ しょうが にんにく ぜんまい 白菜キムチ もやし	ごはん 片栗粉 三温糖	ごま油 ごま	825	31.6
6日 火	牛乳	地粉うどん うま辛肉うどん 野菜かき揚げ 枝豆ひじきサラダ	豚肉 なんと 油揚げ	牛乳 ひじき	人参 なら 枝豆	しょうが 玉ねぎ しめじ キャベツ	地粉うどん 野菜かき揚げ	油 和風ドレッシング	872	33.7
7日 水	牛乳	ごはん 小松菜と里芋のみそ汁 かつおフライ (ソース) こんにゃくサラダ	油揚げ みそ かつおフライ	牛乳	人参 小松菜	えのき こんにゃく コーン キャベツ	ごはん 里芋	油 棒棒鶏ドレッシング	778	31.8
8日 木	牛乳	チーズパン ABCスープ スパニッシュオムレツ ポークビーンズ	スパニッシュ オムレツ 豚肉 大豆	牛乳	人参 トマト パセリ	玉ねぎ キャベツ	チーズパン マカロニ	油	874	37.6
9日 金	牛乳	ごはん お月見汁 うさぎハンバーグ (トマトチャップ) 里芋のそぼろ煮	かまぼこ ハンバーグ 鶏肉	牛乳 わかめ	人参	まいたけ 玉ねぎ グリーンピース	ごはん おじゃがもち 里芋 三温糖	油	804	29.4
12日 月	牛乳	わかめごはん 本庄なすのみそ汁 カレーから揚げ きゅうりサラダ コーヒー牛乳の素	生揚げ みそ 鶏肉	牛乳 わかめ	人参 小松菜 ブロッコリー	玉ねぎ なす しょうが にんにく こんにゃく きゅうり	ごはん 片栗粉 コーヒー牛乳の素	油 香味塩ドレッシング	837	32.0
13日 火	牛乳	ごまみそラーメン 春巻き カラフルサラダ	豚肉 みそ 春巻き	牛乳	人参 なら ほうれん草 パプリカ	しょうが にんにく もやし コーン ねぎ キャベツ	中華麺	ごま油 ごま 油 ナムルドレッシング	875	30.9

8・9月給食だより

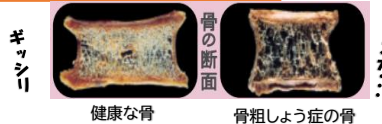
- ①お月見献立 十五夜 9/10(土)
A:9/7(水) B:9/8(木) 中:9/9(金)
おうさぎハンバーグにケチャップで顔を描こう!
- ②本庄西中学校 (給食委員会) が考案した献立
A:9/8(木) B:9/9(金) 中:9/12(月)
テーマ「給食を残さず食べて、免疫力アップ」
○本庄の野菜を取り入れた。
○みんなが食べられるように人気のメニューにした。
○牛乳が残らないようにコーヒー牛乳の素をつけた。

第4弾 牛乳を飲もう!

成長期こそ骨量を増やすチャンス!



牛乳には
骨に必要なカルシウム
がたっぷり!



スカスカ...
カルシウムが足りないと、骨がスポンジのようにスカスカになって、骨折しやすくなります。牛乳離れにより児童生徒の骨折が増えています。



8・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1食 [kcal]	蛋白質 [g]
14水	牛乳	ごはん 切干大根のスープ えびしゅうまい③ 四川風麻婆豆腐	かまぼこ えびしゅうまい 豚肉 豆腐	牛乳	人参 チンゲンサイ にら	切干大根 コーン 玉ねぎ にんにく しょうが たけのこ ねぎ	ごはん 三温糖 片栗粉	油 ごま油	809	31.0
15木	牛乳	クロワッサン コーンスープ メンチカツ アスパラサラダ	鶏肉 メンチカツ	牛乳 チーズ	人参 バセリ ブロッコリー アスパラガス	玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり	クロワッサン	油 かんきつ ドレッシング	932	32.6
16金	牛乳	ごはん もやしとにらのみそ汁 チキン南蛮(外カリ-ス) 海藻サラダ	油揚げ みそ 鶏肉	牛乳 海藻ミックス わかめ	人参 にら	もやし しょうが こんにゃく コーン キャベツ	ごはん 片栗粉 三温糖	油 玉ねぎドレッシング タルタルソース	872	35.8
20火	牛乳	鶏塩うどん いか天ぷら 小松菜のおひたし 白桃ヨーグルト	鶏肉 いか天ぷら	牛乳 わかめ 白桃ヨーグルト	人参 小松菜	エリンギ ねぎ もやし	地粉うどん	ごま油 油	848	39.6
21水	牛乳	ごはん キムチトッポギスープ きんぴら入りつくね チャプチェ	鶏肉 卵 きんぴら入り つくね 豚肉	牛乳	人参 ほうれん草	玉ねぎ もやし 白菜キムチ キャベツ	ごはん トッポギ 片栗粉 はるさめ 三温糖	油 ごま油	847	34.4
22木	牛乳	ホットドッグ 野菜スープ チリミートソース マスカットゼリー	ソーセージ 豚肉	牛乳	人参	玉ねぎ コーン キャベツ	コッパパン 三温糖 マスカットゼリー	油	821	32.4
26月	牛乳	菜飯 豚汁 さばの塩焼き まめまめサラダ	豚肉 油揚げ みそ さば 大豆 レッドキドニー	牛乳	人参 枝豆 広島菜 京菜 大根葉	ごぼう こんにゃく 大根 干しいたけ キャベツ	ごはん 里芋	油 和風ドレッシング	827	40.3
27火	牛乳	ジャージャー麺 揚げ餃子③ もやしのナムル	豚肉 みそ 餃子	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 きゅうり	中華麺 三温糖 片栗粉	油 ナムルドレッシング	865	34.0
28水	牛乳	ごはん わかめのみそ汁 五目厚焼き玉子 ソーイ丼の具	豆腐 みそ 五目厚焼き玉子 ベーコン 豚肉 大豆	牛乳 わかめ	人参 小松菜 にら	玉ねぎ	ごはん 三温糖		795	33.2
29木	牛乳	山型食パン (フルバリエーション) マンハッタン クラムチャウダー タンドリーチキン 花野菜サラダ	ベーコン あさり 鶏肉	牛乳	人参 トマト ブロッコリー	にんにく 玉ねぎ キャベツ カリフラワー フルバリエーション	山型食パン じゃがいも	オリーブ油 ノンエッグ マヨネーズ イタリアン ドレッシング	779	38.5

材料入荷による多少の変更はご了承ください。

給食回数21回

840	33.8
基準 830	27~ 41.5

※太字は本庄または上里産です



まとめ 牛乳を飲もう！



すききらいで飲まない
なんてもったいない！

牛乳がついて完全給食

○完全給食⇒牛乳+(主食+おかず)
○給食は、「栄養摂取基準」が決められています。
「和食と牛乳は合わない！」という意見もありますが、牛乳も立派な主役です。牛乳なしでは、栄養摂取量が不足してしまいます。
○給食の牛乳は、体位・体格の向上の為、国から補助金が出ています。
世界で活躍している選手も増えています。



牛乳は成長期に必要な栄養がたっぷり

○丈夫な骨を作るのは、成長期の今が大切です。
家に例えると、成長期は、新築で家を建てている状態です。20代以降は、リフォームしかできません。成長期に丈夫でしっかりした家を建てれば、健康寿命が延びますね。



牛乳がアレルギー等で飲めない人は・・

○家庭でカルシウムを補ってください。
○乳糖不耐症(おなかがゴロゴロする)の人は、牛乳を飲めないわけではないので、無理せず適量を飲むようにしましょう。
(少しずつ飲むとか、温めて飲むとよいそうです)

将来の自分のために
今、できること！



生涯にわたる健康作りの
ために牛乳を飲もう！

栄養相談日
日時 9月27日(火)
午後 1:30~4:00まで
場所 本庄上里学校給食センター