

| 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] |
|------|----|---|---------------------------|-------------|---|---|--|--------------------------|---------------|------------|
| 3月 | 牛乳 | ごはん チンゲン菜と豆腐のスープ お魚ナゲット③ ルーローハンの具 | 豆腐 お魚ナゲット 豚肉 | 牛乳 | 人参 チンゲンサイ 黄パプリカ 赤パプリカ しゃくし菜 | 玉ねぎ コーン しょうが にんにく | ごはん 三温糖 | 油 | 879 | 34.9 |
| 4 | 牛乳 | 鶏塩うどん いか天ぷら 五目きんぴら | 鶏肉 いか天ぷら | 牛乳 わかめ | 人参 いんげん | エリンギ ねぎ ごぼう こんにゃく たけのこ | 地粉うどん 三温糖 | ごま油 油 ごま | 813 | 33.5 |
| 5 | 牛乳 | ごはん もやしとにらのみそ汁 鮭のソテー マネース 焼き ポテトのさっぱりサラダ | 油揚げ みそ 鮭 | 牛乳 | 人参 にら | もやし コーン きゅうり キャベツ | ごはん じゃがいも | ソテー マネース 玉ねぎドレッシング | 804 | 32.4 |
| 6 | 牛乳 | ソフトフランスパン (大豆チョコクリーム) オニオンスープ なすとトマトのグラタン ペペロンチーノ | ハム | 牛乳 | ほうれん草 小松菜 人参 | 玉ねぎ コーン にんにく エリンギ | ソフトフランスパン なすとトマト のグラタン スパゲッティ | 油 大豆チョコクリーム | 898 | 26.8 |
| 7 | 牛乳 | ごはん じゃがいものみそ汁 もろかのカレー竜田 おひたし コーヒー牛乳の素 | 豆腐 みそ もろかの加-竜田 | 牛乳 わかめ | 人参 ほうれん草 | 玉ねぎ キャベツ | ごはん じゃがいも ミルクコーヒー | 油 | 789 | 28.0 |
| 10月 | 牛乳 | ごはん けんちん汁 五目玉子焼き キムたくごはんの具 | 豆腐 油揚げ 五目玉子焼き 豚肉 | 牛乳 | 人参 | ごぼう 大根 干しいたけ こんにゃく ねぎ 白菜キムチ つぼ漬 | ごはん 里芋 | 油 ごま油 | 804 | 33.1 |
| 11 | 牛乳 | 台湾ラーメン 揚げぎょうざ③ わかめとほうれん草 のナムル | 豚肉 ぎょうざ | 牛乳 わかめ | 人参 にら チンゲンサイ ほうれん草 | しょうが にんにく ねぎ もやし コーン キャベツ | 中華麺 | ごま油 油 ナムルドレッシング | 860 | 33.1 |
| 12 | 牛乳 | ごはん 大根と荳わかめのみそ汁 鶏肉の照り焼き じゃがいものトマト煮 | あさり みそ 鶏肉 豚肉 | 牛乳 荳わかめ | 人参 トマト 枝豆 | 大根 ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ | ごはん じゃがいも 三温糖 | 油 | 862 | 37.5 |
| 13 | 牛乳 | 子供パン マンタルチョールバス さば竜田揚げマリネ風 サンドサラダ ヨーグルト | さばの竜田揚げ | 牛乳 ヨーグルト | パセリ バジル 人参 | 玉ねぎ マッシュルーム レモン キャベツ | 子供パン じゃがいも 三温糖 | 油 オリーブ油 フルクトドレッシング | 859 | 35.2 |
| 14 | 牛乳 | ごはん 乾武オフロ汁 彩り豚丼の具 上里アスパラガスのサラダ | 豆腐 みそ 豚肉 大豆 レッドキドニー | 牛乳 | 人参 枝豆 アスパラガス 小松菜 | ねぎ なめこ しょうが 玉ねぎ ごぼう しらたき グリーンピース キャベツ | ごはん 三温糖 | 油 塩ドレッシング | 799 | 34.4 |

6月 給食だより

①

給食センターでは、献立やおすすめレシピなどの情報をホームページで発信しています。ご覧ください。



おすすめ
給食レシピ

本庄の日



本庄なすの肉うどんの汁

油でよく炒めたなすがうどんによくあいます。

本庄きゅうりのサラダ

採りたて新鮮なきゅうりです。みずみずしくおいしいです。



ふるさと学校給食月間

地場産物や郷土食を取り入れました。地元のおいしい食材を味わっていただきましょう。



上里の日



乾武オフロ汁

上里町で行われる乾武マラソンでふるまわれるなめこ汁です。今年3月に5年ぶりに開催されました。

上里アスパラガスのサラダ

やわらかくておいしいアスパラガスのサラダです。



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 | 飲料 | 料理名 | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | 1食分 [kcal] | 蛋白質 [g] |
|--|----|---|---|-----------|---------------------|--|-----------------------|-------------------------|---------------|-------------|
| 17月 | 牛乳 | ごはん すまし汁 キャベツメンチカツ かてめしの具 カットオレンジ | フィッシュボール キャベツメンチカツ 鶏肉 高野豆腐 ちくわ | 牛乳 | 人参 ほうれん草 | えのき ごぼう 干しいたけ こんにゃく オレンジ | ごはん 三温糖 | 油 | 899 | 33.8 |
| 18火 | 牛乳 | 本庄なすの肉うどん ゼリーフライ 本庄きゅうりサラダ マスカットゼリー | 本庄の日 豚肉 油揚げ ゼリーフライ | 牛乳 | 人参 ほうれん草 | なす まいたけ こんにゃく キャベツ きゅうり | 地粉うどん マスカットゼリー | ごま油 玉ねぎドレッシング | 842 | 28.4 |
| 19水 | 牛乳 | ごはん 豚汁 あじの一夜干し 切干大根の炒め煮 | 豚肉 みそ あじ あさり 油揚げ | 牛乳 | 人参 | ごぼう 大根 こんにゃく ねぎ 切干大根 干しいたけ | ごはん じゃがいも 三温糖 | 油 | 786 | 34.5 |
| 24月 | 牛乳 | もち麦ごはん トマトとズッキーニの加 チーズオムレツ 花野菜サラダ | 鶏肉 チーズオムレツ | 牛乳 | 人参 トマト ブロッコリー | ズッキーニ しょうが にんにく 玉ねぎ りんご カリフラワー | もち麦ごはん じゃがいも | 油 イタリアドレッシング | 910 | 31.6 |
| 25火 | 牛乳 | みそラーメン コーンしゅうまい③ 春雨サラダ | 豚肉 みそ コーンしゅうまい | 牛乳 | 人参 なら | にんにく しょうが もやし キャベツ きゅうり | 中華麺 春雨 | ごま油 中華ドレッシング | 800 | 30.8 |
| 26水 | 牛乳 | ごはん 五目スープ 春巻き 生揚げのチリソース | 豆腐 春巻き 生揚げ 豚肉 | 牛乳 | 人参 チンゲンサイ | 干しいたけ たけのこ ねぎ しょうが にんにく | ごはん 三温糖 片栗粉 | 油 ごま油 | 902 | 29.2 |
| 27木 | 牛乳 | ツイストパン ABCトマトスープ チキンチーズ焼き 三色サラダ | ベーコン 鶏肉 | 牛乳 チーズ | 人参 トマト | 玉ねぎ キャベツ にんにく きゅうり | ツイストパン マカロニ パン粉 | オリーブ油 かんきつ ドレッシング | 795 | 35.2 |
| 28金 | 牛乳 | ごはん なすのみそ汁 さばの塩焼き 大豆の磯煮 | 油揚げ みそ さば 大豆 | 牛乳 ひじき | 人参 小松菜 | なす しらたき 干しいたけ | ごはん 三温糖 | 油 | 799 | 36.5 |
| 材料入荷による多少の変更はご了承ください 給食回数 18回 ※太字は本庄または上里産です | | | | | | | | | 839 | 32.7 |
| | | | | | | | | | 基準 830 | 27~ 41.5 |

6月 給食だより ②

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」
「食べる力」＝「生きる力」を育みましょう

食育とは…

(食育基本法・前文より)

- 生きる上での基本であって、知育・徳育および体育の基礎となるべきもの
- さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること

ライフステージ別に見る食育の取り組み

| 乳幼児期 | 学童・思春期 | 青年・成人期 | 高齢期 |
|---|--|---|---|
|  |  |  |  |
| 食べる意欲の基礎をつくり、食の体験を広げる | 食の体験を深め、自分らしい食生活を実現する | 健全な食生活を実践し、次世代へ伝える | 食を通じた豊かな生活の実現、次世代へ食文化や食に関する知識や経験を伝える |

こんなことも食育です



買い物や料理など、一緒に食事の支度をする

家族や仲間と楽しく食卓を囲む

地域の郷土料理や行事食を味わう

栄養相談日

日時:6月19日(水)
13:30~16:00
場所:本庄上里学校給食センター