

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	1食分 [kcal]	蛋白質 [g]
1月	牛乳	ごはん もずくスープ 鶏肉の唐揚げ 青菜とじゃこの炒め物	鶏肉	牛乳 もずく ちりめんじゃこ	人参 小松菜	たけのこ コーン えのき しょうが キャベツ	ごはん 片栗粉	油	773	30.3
2火	牛乳	カレーうどん ちくわの磯辺揚げ② こんにゃくサラダ	豚肉 なんと 焼ちくわ	牛乳 青のり	人参 ほうれん草	玉ねぎ キャベツ こんにゃく	地粉うどん 片栗粉 薄力粉	油 塩ト レッソク	817	29.2
3水	牛乳	酢飯 七夕献立 七夕汁 星のハバ -グ 和風ソース 磯寿司の具 七夕ゼリー	かまぼこ 星のハバ -グ 鶏肉 油揚げ さつま揚げ 大豆	牛乳 ひじき	人参 小松菜	大根 えのき しょうが 玉ねぎ こんにゃく グリーンピース	酢飯 三温糖 七夕ゼリー	油	884	33.9
4木	牛乳	子供パン 彩り団子のスープ ハムカツ (ソース) アスパラガスのサラダ	彩り団子 ハム	牛乳	人参 小松菜 アスパラガス	玉ねぎ キャベツ きゅうり	子供パン 薄力粉 パン粉	油 イリアッド レッソク	815	30.9
5金	牛乳	ごはん ハヤシライス 地場産とうもろこし カラフルサラダ	豚肉	牛乳	人参 トマト ほうれん草 赤パプリカ 黄パプリカ	玉ねぎ とうもろこし キャベツ	ごはん じゃがいも	油 玉ねぎト レッソク	809	26.5
8月	牛乳	ごはん(のりふりかけ) かき玉汁 鮭の塩焼き 生揚げの中華煮	豆腐 卵 鮭 豚肉 生揚げ	牛乳 のりふりかけ	人参	玉ねぎ えのき しょうが 干しいたけ キャベツ	ごはん 片栗粉 三温糖	油 ごま油	763	36.9

7月 給食だより 地場産とうもろこし献立 お楽しみに!

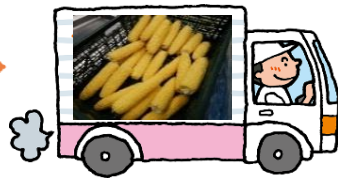
今年度も、本庄・上里産のとうもろこしが給食に登場します！(Aコース:7/3、Bコース:7/4、中学校:7/5)希望する小・中学校で、とうもろこしの学習交流会を実施します。みなさんに皮むきをしてもらったとうもろこしを翌日の給食で提供します！



各学校で皮むき



給食センターに運び...



1本1本包丁でカット



ていねいに洗います



鉄板に並べて蒸して...



給食で提供！
(去年の献立の写真)



おいしく
いただきましょう!

他にもたくさん!
今月の地場産野菜

地産地消



なす



きゅうり



ズッキーニ



アスパラガス

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]
9火	牛乳	台湾ラーメン 揚げぎょうざ③ きゅうりサラダ	豚肉 ぎょうざ	牛乳	人参 なら チゲソウイ ブロッコリー	しょうが もやし にんにく ねぎ こんにゃく きゅうり	中華麺	ごま油 塩ドレッシング	812	31.7
10水	牛乳	ごはん 野菜椀 子持ちししゃもフライ ソイ丼の具 冷凍パイン	油揚げ みそ 子持ちししゃもフライ ベーコン 豚肉 鶏レバー 大豆	牛乳	人参 なら	大根 ごぼう ねぎ こんにゃく パイン	ごはん 三温糖	油	857	33.2
11木	牛乳	フラワーロール クラムチャウダー 焼きウインナー② ペペロンチーノ	あさり ウインナー ハム	牛乳	人参 パセリ 小松菜	玉ねぎ にんにく エリンギ	フラワーロール じゃがいも スパゲティ	油	935	37.4
12金	牛乳	わかめごはん なすのみそ汁 揚げ鶏のレモン風味 水菜ともやしのサラダ	油揚げ みそ 鶏肉	牛乳 わかめ	人参 小松菜 水菜	大根 なす レモン もやし	ごはん 片栗粉 三温糖	油 中華ドレッシング	840	32.6
16火	牛乳	うま辛肉うどん 夏野菜かき揚げ 上州きんぴら	豚肉 なんと 油揚げ	牛乳	人参 なら いんげん	しょうが 玉ねぎ しめじ ごぼう こんにゃく	地粉うどん 三温糖 夏野菜かき揚げ	油 ごま油 ごま	874	32.3
17水	牛乳	もち麦ごはん 夏野菜カレー チーズオムレツ フルーツ杏仁	豚肉 チーズオムレツ	牛乳	人参 トマト かぼちゃ	しょうが 玉ねぎ にんにく りんご なす 黄桃 白桃 みかん パイン	もち麦ごはん 杏仁豆腐	油	979	35.6
18木	牛乳	ソフトフランスパン (いちごジャム) ジュリエンスープ たらこのソムメリッパ カスレ ヨーグルト	ベーコン たらこのソムメリッパ 鶏肉 ウインナー いんげん豆	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト	玉ねぎ キャベツ にんにく	ソフトフランスパン いちごジャム	油 オリーブ油	777	35.8
材料入荷による多少の変更はご了承ください 給食回数 13回 ※太字は本庄または上里産です									849	32.7
									基準	27~ 41.5

季節の行事『七夕』

7月7日は七夕。1年に1度だけ、この日の夜に天の川を渡って彦星と織姫が合うことができるという伝説をもとにした星祭りの行事です。短冊に願い事を書いて笹竹に飾るほか、そうめんを食べる風習もあります。

行事食



昔、七夕の行事では、小麦粉と米粉を練り縄の形にねじって油で揚げた「素餅(さくべい)」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、今では七夕にそうめんを食べるようになったとされています。



今年はおリンピックイヤー！
給食でおリンピックを応援！

今年パリオリンピック・パラリンピックが開催されます。開催地フランスの料理を献立に取り入れました。(Aコース:7/16、Bコース:7/17、中学校:7/18)世界の料理や食文化に興味を持つきっかけにしてくださいね。

～献立の紹介～

[カスレ]

肉類と白いんげん豆、香味野菜などを鍋で煮込んで作るフランスの伝統的な郷土料理。

[ジュリエンスープ]

「ジュリエヌ」はフランス語で「細い千切り」という意味。千切りにした具材を煮込んだコンソメスープ。



栄養相談日

日時：7月17日(水) 午後1:30～4:00
場所：本庄上里学校給食センター ☎0495(24)2621

給食センターの情報発信しています!!

おすすめ
給食レシピ



X(旧Twitter)

熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!

ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。熱中症予防のためには、日ごろから体調を整えこまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの方は熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。

