

日・曜日	飲料	料理名	1群	2群	3群	4群	5群	6群	1食材 - [kcal]	蛋白質 [g]
8/29 木	牛乳	子供パン 彩り団子のスープ フィッシュワイ(外カレー) コールスローサラダ	彩り団子 たらふい	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ コーン キャベツ	子供パン	油 フルソチド レッソグ ノイグ 外カレー	771	30.2
8/30 金	牛乳	ごはん 小松菜のみそ汁 鶏肉の照り焼き じゃがいものトマト煮	豆腐 みそ 鶏肉 豚肉	牛乳	人参 小松菜 トマト 枝豆	しめじ しょうが にんにく 玉ねぎ	ごはん 三温糖 じゃがいも	油	844	37.5
9/2 月	牛乳	ごはん チンゲン菜と豆腐のスープ いかフリッター③ ピビンパの具	かまぼこ 豆腐 いかフリッター 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 もやし ぜんまい 白菜キムチ	ごはん 三温糖	油 ごま油 ごま	844	34.4
3 火	牛乳	タンメン にらまんじゅう② 小松菜サラダ	豚肉 にらまんじゅう	牛乳 わかめ	人参 なら 小松菜	にんにく もやし しょうが コーン キャベツ	中華麺	ごま油 中華ド レッソグ	731	30.6
4 水	牛乳	ごはん 本庄なすのみそ汁 揚げ鶏の上里梨ソース こんにゃくサラダ	生揚げ みそ 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ なす 梨 キャベツ こんにゃく	ごはん 片栗粉 三温糖	油 塩ド レッソグ	823	29.8
5 木	牛乳	フラワーロール レンズ豆のスープ サーモンフライ(ソース) ムサカ	豚肉 白いんげん豆 レンズ豆 サーモンフライ	牛乳	人参 パセリ トマト	玉ねぎ にんにく なす	フラワーロール じゃがいも 三温糖	油	976	42.2
6 金	牛乳	ごはん つくね入りみそ汁 豚キムチ もやしとほうれん草のサラダ	鶏つくね みそ 豚肉 油揚げ	牛乳 わかめ	人参 小松菜 なら ほうれん草	大根 しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ もやし 白菜キムチ	ごはん 三温糖	ごま油 ごま 中華ド レッソグ	787	35.8
9 月	牛乳	ごはん 中華スープ さばの塩焼き 生揚げの中華煮	ベーコン さば 豚肉 生揚げ	牛乳	人参 チンゲンサイ	コーン 玉ねぎ 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	841	39.1
10 火	牛乳	もちろしうどん ミニきなこ揚げパン 枝豆ひじきサラダ	鶏肉 なると 卵 きなこ	牛乳 ひじき	人参 小松菜 枝豆	コーン キャベツ	地粉うどん 片栗粉 豆腐ブレッド グラニュー糖	油 玉ねぎド レッソグ	815	31.9
11 水	牛乳	ごはん 野菜椀 豆腐ハンバーグ おろし入 きゅうりサラダ	油揚げ みそ 豆腐ハンバーグ	牛乳	人参 ブロッコリー	大根 しょうが 玉ねぎ ごぼう きゅうり こんにゃく	ごはん 三温糖	かんきつド レッソグ	756	25.7

8・9月給食だより

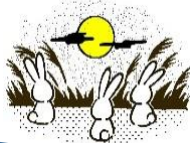
季節の地場産果物「上里梨」

大事に育てられた地元の味、上里の新鮮な梨を使って鶏肉に合うソースを作ります。9/4に「揚げ鶏の上里梨ソース」を提供します。



お月見献立

今年の十五夜は9月17日です。夜空を見上げて、月を鑑賞してみましょう。お月見献立は、9月13日に提供します。



生活リズムを整えよう!

夏休みもあっという間に終わりました。休み明けは、生活リズムの乱れが原因で体の不調が出やすくなります。そうならないためには、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。



朝日を浴びよう!



朝ごはんを食べよう!



体を動かそう!

旧暦8月15日の十五夜は「中秋の名月」と呼ばれ、夜空に浮かぶ月を眺めながら、収穫に感謝してお祝いする風習があります。中秋の名月は、別名で「芋名月」ともいい、里いもをお供えしたり、里いも料理を食べたりする習慣もあります。また、お月見に欠かせないのが、お米から作る月見団子です。地域によって異なり、満月を見立てた丸い形や、里いもの形のものなど、さまざまです。

日・曜日	飲料	料理名	1群	2群	3群	4群	5群	6群	1群分 - [kcal]	蛋白質 [g]
12木	牛乳	はちみつパン マンハッタンクラムチャウダー てり焼きハンバーグ 青菜のソテー	あさり ハンバーグ ウインナー	牛乳	人参 トマト 小松菜	にんにく 玉ねぎ キャベツ コーン しょうが にんにく	はちみつパン じゃがいも 三温糖 片栗粉	油	847	34.6
13金	牛乳	ごはん お月見献立 お月見汁 さんまのかば焼き さといものそぼろ煮	鶏肉 かまぼこ さんま 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	しめじ しょうが 玉ねぎ グリーンピース	ごはん 三温糖 白玉団子 片栗粉 里芋	油	978	34.9
17火	牛乳	しょうゆラーメン 揚げぎょうざ③ 野菜炒め	豚肉 なると ぎょうざ	牛乳	人参 なら ほうれん草	しょうが もやし にんにく コーン キャベツ エリンギ	中華麺	油	814	33.3
18水	牛乳	もち麦ごはん 夏野菜カレー オムレツ 冷凍みかん	豚肉 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 なす りんご みかん	もち麦ごはん	油	994	34.1
19木	牛乳	ソトフアンパソ(大豆チョコクリーム) 枝豆スープ 鶏肉のトマトソース 花野菜サラダ	鶏肉	牛乳	人参 枝豆 トマト パセリ ブロッコリー	玉ねぎ 枝豆 にんにく カリフラワー	ソトフアンパソ 三温糖	油 イタリアントレツツグ 大豆チョコクリーム	840	35.0
20金	牛乳	ごはん フォーと野菜のスープ 春巻き ガバオ風ライスの具	鶏肉 春巻き	牛乳	人参 チンゲンサイ ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ	玉ねぎ キャベツ にんにく しょうが	ごはん フォー 三温糖	油	890	31.5
24火	牛乳	本庄なす肉うどん ちくわの磯辺揚げ 海藻サラダ	豚肉 油揚げ 焼きちくわ	牛乳 青のり 海藻ミックス わかめ	人参 ほうれん草	なす まいたけ こんにゃく コーン キャベツ	地粉うどん 薄力粉 片栗粉	油 ごま 玉ねぎドレッシング	825	31.6
25水	牛乳	ごはん 春雨スープ えびしゅうまい③ 麻婆豆腐	豚肉 みそ豆腐 えびしゅうまい	牛乳	人参 なら	玉ねぎ コーン しょうが にんにく たけのこ ねぎ 干しいたけ エリンギ	ごはん 春雨 三温糖 片栗粉	油 ごま油	777	28.1
30月	牛乳	ごはん すまし汁 五目玉子焼き なすのみそ炒め マスカットゼリー	かまぼこ 五目厚焼き玉子 豚肉 みそ	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草 ピーマン	えのき しょうが 玉ねぎ なす	ごはん 三温糖 マスカットゼリー	油	784	30.7
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 838	33.1
給食回数 19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 ②

健康づくりは、毎日の食生活の積み重ね!

★もっと野菜を食べましょう……

野菜は、低エネルギーでビタミンや食物繊維を多く含むことから、生活習慣病の予防に役立ちます。毎食1皿以上の野菜料理をとるようにしましょう。

野菜をとるコツ

加熱してカサを減らす

みそ汁やスープに加える

市販のカット野菜や冷凍野菜を利用する

★減塩を意識しましょう……

食塩のとり過ぎは、高血圧の原因となり、さまざまな生活習慣病を引き起こします。特に、加工食品には食塩が多く含まれていますので、栄養成分表示をチェックしてとり過ぎないように気をつけましょう。

減塩のコツ

めん類のスープを残す

食塩量が少ない食品や調味料を選ぶ

柑橘類の酸味、香辛料、香味野菜を利用する

むやみに調味料を使わない



栄養相談日

日時 9月25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