平成20年　7月　予　定　献　立

酒々井町学校給食センター

【酒々井中学校】

日	曜日	主食 添加物	牛乳	おかず	デザート	主な材料と働き 主に体の組織をつくる 1群 魚・肉・卵 大豆製品	2群 牛乳・小魚 海藻	主に体の調子を整える 3群 緑黄色 野菜	4群 その他の 野菜・果物	主にエネルギーになる 5群 穀類 芋類	6群 油脂	熱量 Kcal	たん白質 g
1	火	チャーメン	○	皿うどんの具 肉だんご	すいか	豚肉　なると うずらの卵 えび　いか　あさり	牛乳	にんじん チンゲンサイ	もやし すいか キャベツ ほししいたけ	チャーメン でんぷん	サラダ油	794	34.5
2	水	ごはん	○	さばのスタミナ焼き 磯香あえ 五目汁	甘夏 ゼリー	さば 豆腐 味噌	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん こまつな	えのきたけ 大根　ごぼう 長ねぎ	米	大豆油	837	30.4
3	木	麦ごはん	○	夏野菜カレー 茹で野菜サラダ（ドレッシング） とうもろこし	ﾐﾆｾﾞﾘｰ	豚肉	牛乳 粉チーズ	かぼちゃ ブロッコリー	玉葱　なす ズッキーニ カリフラワー	米　麦 じゃがいも 小麦粉	サラダ油 マーガリン マヨネーズ	930	30.1
4	金	ゆかりごはん	○	あじの揚げ煮 ほうれん草のごまあえ 豚　汁	雪見 大福	あじ 豚肉　味噌 油揚げ	牛乳	ほうれん草 にんじん	もやし　大根 白菜　長ネギ ほししいたけ	米 砂糖 里芋		864	33.4
7	月	ちらしずし （のり）	○	厚焼きたまご 味噌サラダ 七夕汁	七夕 ゼリー				7月7日は	七夕です		790	30.1
8	火	ごはん ふりかけ	○	五目シュウマイ 海藻サラダ（ドレッシング） 鶏肉とカシューナッツの炒め物		鶏肉 卵 生揚げ	牛乳 海藻	にんじん ピーマン	ほししいたけ キャベツ きゅうり	米 砂糖 でんぷん	サラダ油 大豆油	936	33.8
9	水	バンズパン	○	夏野菜カレーコロッケ（ソース） こんにゃくサラダ(ドレッシング) イタリアンスープ	冷凍 みかん	ベーコン 鶏肉 たまご	牛乳 海藻 粉チーズ	にんじん ほうれん草 小松菜	キャベツ たまねぎ コーン	パン じゃがいも	大豆油	812	28.0
10	木	ごはん 納豆	○	ピーマンの肉詰フライ（ケチャップ） プチトマト 野菜汁	アーモンド カル	豚ひき肉 納豆 とうふ　味噌	牛乳 小魚	にんじん ピーマン ミニトマト	大根 長ねぎ	米 パンコ じゃがいも	大豆油	853	32.5
		給食費口座振替日（千葉銀行）											
11	金	ごはん	○	さけのレモン風味焼き マセドアンサラダ 鶏ごぼう汁	ヨーグルト	さけ　鶏肉 生揚げ 味噌	牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな	きゅうり キャベツ 長ネギ ごぼう	米 じゃがいも	大豆油 マヨネーズ	830	36.0
		給食費口座振替日（郵便局・京葉銀行・JA成田市）											
14	月	セルフ マーボー丼 麦ごはん	○	麻婆豆腐 ごまだれサラダ えびボールと春雨のスープ	やわらか 杏仁	豚肉　豆腐 なると えびボール	牛乳	ピーマン にんじん チンゲンサイ	なす　長ねぎ たけのこ もやし きゅうり	米　麦 でんぷん はるさめ	サラダ油 大豆油	878	28.8
15	火	黒糖パン （レモンハニー）	○	豚肉のバーベキューソース ブロッコリーサラダ（ドレッシング） ミネストローネ	フルーツFe ヨーグルト	豚肉 ベーコン	牛乳 粉チーズ ヨーグルト	ブロッコリー にんじん パセリ	玉ねぎ　かぶ セロリ にんにく コーン	パンジャム じゃがいも マカロニ	サラダ油 マヨネーズ	930	36.8
16	水	ごはん	○	いわしのかばやき ほうれん草の和風サラダ 冬瓜のみそ汁	冷凍 りんご	いわし 豚肉 豆腐　味噌	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	えのきたけ 冬瓜　長ねぎ りんご	米 でんぷん 砂糖	大豆油 サラダ油	895	33.7
17	木	ターメリック ライス	○	キーマカレー 枝豆	あわせる ゼリー	豚ひき肉 牛ひき肉	牛乳 粉チーズ	にんじん ピーマン	にんにく玉ねぎ ショウガ　枝豆 みかん　メロン	米 じゃがいも 小麦粉	サラダ油	885	31.2
22	火	**給食費口座再振替日（千葉銀行）**											
25	金	**給食費口座再振替日（郵便局・京葉銀行・JA成田市）**											
8月													
11	月	**給食費口座振替日（千葉銀行・郵便局・京葉銀行・JA成田市）**											
20	水	**給食費口座再振替日（千葉銀行）**											
25	月	**給食費口座再振替日（郵便局・京葉銀行・JA成田市）**											

今月の酒々井

チンゲン菜　篠原さん

とうもろこし　森田さん

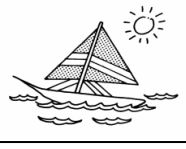
なす　高崎さん

じゃが芋　石橋さん

宮野さん　石渡さん

☆給食費　８月も口座振替があります☆

８月振替分　→９月分給食費
：　　：
２月振替分　→３月分給食費
（３月の口座振替はありません。）
指定口座の残高確認を行って、給食費の納め忘れがないようによろしくお願いいたします。



夏バテしない

早寝・早起き

寝る時間、起きる時間が毎日違うと体のリズムがくるって体調をくずしてしまいます。

おいしい食事

・朝ごはんをしっかり食べて元気に1日をスタートさせましょう！
・ジュースやアイスなどの冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。
・ちょっとした工夫で食べやすくしましょう。
（カレー粉やトウバンジャンでちょっとピリ辛味、梅やレモンでさわやかな酸味、片栗粉でとろみをつけてのどごしをやさしく・・など）
・旬の夏野菜をたっぷり食べましょう。夏に不足しがちなビタミンなどの栄養素がたっぷり含まれている体に優しくおいしい食べ物です。

ちょっと　ひと休み

運動の途中や後には必ず体を休めましょう。
疲れがたまりすぎると、食欲がなくなります。

運　動

１日１回は外で体を動かしましょう。
適度な疲れは食欲を起こし熟睡にもつながります。