平成21 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 豆・豆製	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	水	ご飯 （わかめふりかけ）	○	鯵のアーモンドフライ（ソース） プチトマト3個 白玉汁	クラスに1個 花型にんじん 入っています	鯵 鶏肉 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜 プチトマト	大根 干ししいたけ	米 白玉粉	大豆油 アーモンド	800	30.0
2	木	麦ご飯	○	夏野菜カレー 福神漬け 蒸しとうもろこし	チーズ かまぼこ	豚肉 かまぼこ	牛乳 チーズ	かぼちゃ トマト	とうもろこし　なす ズッキーニ 玉ねぎ　にんにく	米　麦 じゃがいも 小麦粉	サラダ油 マーガリン	890	28.5
3	金	（セルフ麻婆丼） ご飯	○	麻婆豆腐 ごまだれサラダ（ドレッシング） 青梗菜の卵スープ	杏仁豆腐	豚肉　鶏肉 卵　えび 豆腐	牛乳	にんじん ピーマン チンゲンサイ	もやし　ねぎ にんにく きゅうり　なす	米 でんぷん	サラダ油 ごま	806	29.3
6	月	チャーメン	○	皿うどんの具 肉団子2個	すいか	豚肉　なると うずらの卵 いか　えび	牛乳	にんじん ピーマン	キャベツ　すいか もやし　玉ねぎ 干ししいたけ	チャーメン でんぷん	サラダ油	861	41.1
7	火	散らし寿司	○	厚焼き卵 ほうれん草の和風サラダ 七夕汁	七夕ゼリー	7月7日は七夕です						791	29.1
8	水	ご飯	○	鰆の生姜焼き 茎わかめの金平 豚汁		豚肉 鰆　味噌 豆腐	牛乳 茎わかめ	にんじん	干ししいたけ 大根 ごぼう　ねぎ	米 里芋 砂糖	サラダ油 ごま	767	32.9
9	木	（セルフコロッケサンド） バンズパン	○	カレーコロッケ（ソース） 海草サラダ（ドレッシング） ポークビーンズ	冷凍みかん	豚肉 大豆	牛乳 海草	にんじん	キャベツ きゅうり　玉ねぎ にんにく　みかん	パン パン粉 じゃが芋	サラダ油 大豆油 バター	928	34.0
10	金	ご飯	○	鯖のみぞれ煮 ごま酢和え 田舎汁	豆乳 ブラマンジェ	鯖　味噌 豆乳 生揚げ	牛乳	にんじん ほうれん草	キャベツ 大根　コーン ねぎ　ごぼう	米 砂糖 じゃが芋	ごま	841	32.2
給食費口座振替日（千葉銀行）													
13	月	ご飯	○	豚肉の三味焼き バンサンスー わかめスープ	ヨーグルト	豚肉 ほたて	牛乳 ヨーグルト わかめ	にんじん 小松菜	キャベツ ねぎ　もやし コーン　玉ねぎ	米 マロニー 砂糖	ごま油 ごま	851	32.8
給食費口座振替日（京葉銀行・郵便局・JA成田市）													
14	火	黒糖パン （りんごジャム）	○	鮭のレモン風味焼き キャベツとコーンのサラダ（ドレッシング） ミネストローネ	アロエゼリー	鮭 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん トマト パセリ	玉ねぎ　かぶ コーン　キャベツ きゅうり　にんにく	パン　ジャム マカロニ じゃがいも	マヨネーズ	801	32.8
15	水	ご飯	○	鰯の蒲焼き ほうれん草のごまあえ 冬瓜の味噌汁	冷凍りんご	鰯 豚肉 豆腐　味噌	牛乳	にんじん ほうれん草	とうがん ねぎ　もやし りんご	米 砂糖 でんぷん	大豆油 ごま	874	32.3
16	木	ターメッリクライス	○	キーマカレー 枝豆	あわせる フルーツ ゼリー	豚肉 牛肉	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン	玉ねぎ　枝豆 にんにく　桃 パイン　みかん	米 じゃが芋 小麦粉	サラダ油 バター	893	31.3

21	火	**給食費口座振替日（千葉銀行）**
27	月	**給食費口座振替日（京葉銀行・郵便局・JA成田市）**
8月		
10	月	**給食費口座振替日（千葉銀行）**
11	火	**給食費口座振替日（京葉銀行・郵便局・JA成田市）**
20	木	**給食費口座再振替日（千葉銀行）**
25	火	**給食費口座再振替日（京葉銀行・郵便局・JA成田市）**

・食材等の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

☆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。

今月の酒々井産

こしひかり一等米　

にんにく　

じゃがいも　

夏バテしない食生活

①早寝・早起き

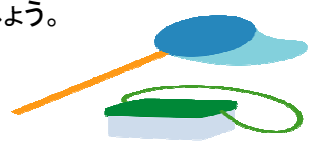
寝る時間起きる時間が毎日違うと体のリズムがくるって体調を崩してしまいます。

②ちょっと一休み

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。

③運動

一日一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。

④おいしい食事

- 朝ごはんをしっかり食べて元気に一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摂り過ぎないようにしましょう。
- とろみづけやカレー粉、唐辛子などの香辛料およびレモン、梅などの酸味で食べやすくしましょう。
- 旬の夏野菜をたくさん食べて、夏に不足しがちなビタミンなどの栄養素を補いましょう。