平成 21 年 7 月　よていこんだて

酒々井町学校給食センター

【酒々井小学校】

日	曜日	しゅしょく てんかぶつ	牛乳	おかず	デザート	おもなざいりょうとはたらき ち・にく・ほねになるもの	からだのちょうしをととのえるもの	ねつやちからになるもの	ねつりょう Kcal	たんぱくしつ g
1	水	ごはん （わかめふりかけ）	○	あじのアーモンドフライ(ソース) プチトマト2ヶ しらたまじる	クラスに1ヶ はながた にんじんいり	牛乳　わかめ あじ　とりにく あぶらあげ	にんじん　こまつな ほししいたけ　だいこん プチトマト	こめ　アーモンド あぶら しらたまこ	630	24.5
2	木	むぎごはん	○	なつやさいカレー ふくじんづけ むしとうもろこし		牛乳 ぶたにく チーズ	とうもろこし　にんにく なす　ズッキーニ　かぼちゃ たまねぎ　トマト	こめ　むぎ あぶら　じゃがいも こむぎこ　マーガリン	706	22.6
3	金	（セルフマーボーどん） ごはん	○	マーボーどうふ ごまだれサラダ（ドレッシング） チンゲンサイのたまごスープ	あんにん どうふ	牛乳　えび ぶたにく　たまご とうふ　とりにく	にんじん　えだまめ　もやし なす　ピーマン　にんにく きゅうり　チンゲンサイ　ねぎ	こめ あぶら ごま　でんぷん	660	24.9
6	月	チャーメン	○	さらうどんのぐ にくだんご1ヶ	すいか	牛乳　うずらのたまご ぶたにく　いか えび　なると	にんじん　ほししいたけ キャベツ　たまねぎ　もやし ピーマン　すいか	チャーメン でんぷん あぶら	623	28.7
7	火	ちらしずし	○	あつやきたまご ほうれんそうのわふうサラダ たなばたじる	たなばた ゼリー			7月7日は たなばたです。	665	24.3
8	水	ごはん	○	さわらのしょうがやき くきわかめのきんぴら とんじる		牛乳　さわら ぶたにく　みそ くきわかめ　とうふ	にんじん ほしいたけ だいこん　ごぼう　ねぎ	こめ あぶら　さとう ごま　さといも	605	27.1
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） かいそうサラダ（ドレッシング） ポークビーンズ	れいとう みかん	牛乳 かいそう　だいず ぶたにく	にんじん　にんにく キャベツ　きゅうり　たまねぎ グリンピース　みかん	パン じゃがいも あぶら	707	25.9
10	金	ごはん **給食費口座振替日（千葉銀行）**	○	さばのみぞれに ごまずあえ いなかじる	とうにゅう ブラマンジェ	牛乳 さば　なまあげ とうにゅう　みそ	にんじん　コーン　キャベツ ほうれんそう　だいこん ごぼう　ねぎ	こめ さとう　ごま じゃがいも	669	25.9
13	月	ごはん **給食費口座振替日（京葉銀行・郵便局・JA成田市）**	○	ぶたにくのさんみやき バンサンスー わかめスープ	ヨーグルト	牛乳　ほたて ぶたにく　わかめ ヨーグルト	にんじん　こまつな もやし　ねぎ　キャベツ コーン　たまねぎ	こめ さとう　ごまあぶら マロニー　ごま	690	28.4
14	火	こくとうパン （りんごジャム）	○	さけのレモンふうみやき 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	牛乳 さけ　ベーコン チーズ	にんじん　かぶ　セロリ たまねぎ　トマト　にんにく きゅうり　コーン　キャベツ	パン　ジャム マカロニ　マヨネーズ じゃがいも	649	25.5
15	水	ごはん	○	いわしのかばやき ほうれんそうのごまあえ とうがんのみそしる	れいとう りんご	牛乳 まいわし　みそ ぶたにく　とうふ	にんじん　とうがん ねぎ　ほうれんそう もやし　りんご	こめ さとう　あぶら ごま　でんぷん	688	26.2
16	木	ターメリックライス	○	キーマカレー えだまめ	あわせる フルーツ ゼリー	牛乳　ぎゅうにく ぶたにく チーズ	にんじん　えだまめ　もも たまねぎ　ピーマン　パイン にんにく　みかん	こめ　バター あぶら　こむぎこ じゃがいも	702	24.3

21	火	**給食費口座再振替日（千葉銀行）**
27	水	**給食費口座再振替日（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くずしてしまいます。

②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。疲れがたまり過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、ご飯がもりもり食べられて、夜、ぐっすり眠れます。

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取り過ぎないようにしましょう。

✐体の調子を整える働きがあるビタミンがたくさん含まれるかぼちゃ、なす、きゅうり、ピーマン、トマトなどの夏野菜をたくさん食べましょう。