【酒々井中学校】

平成２２年７月予定献立表

酒々井町
学校給食センター

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 いも類 砂糖	6群 油脂	栄養価 熱量(kcal) たんぱく質(g)	ひとくちメモ
1	木	ココア 揚げパン	○	グラタン プチトマト3こ 肉団子スープ （クラスに1個 型抜きにんじん入り☆）	ヨーグルト	豚肉 なると	牛乳 ヨーグルト チーズ	にんじん プチトマト 小松菜	白菜　ねぎ コーン 干ししいたけ	パン 砂糖 マカロニ	大豆油	747 29.0	**リコピンとは？** トマトや人参に含まれている赤い色素成分で、強い抗酸化作用があります。紫外線の害から皮膚を守ったり、がん細胞の成長を抑制したりするような働きがあるといわれています。
2	金	ご飯 （ふりかけ）	○	さばのカレー煮 おひたし 白玉汁	冷凍 みかん	さば 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜 ほうれん草	もやし　大根 干ししいたけ みかん	米 白玉もち	ごま油 ごま	780 27.7	
5	月	ご飯	○	しゅうまい2個 ごまだれサラダ(ドレッシング) マーボー豆腐		豚肉 味噌 豆腐	牛乳	にんじん にら	もやし　ねぎ きゅうり 干ししいたけ にんにく　生姜	米 でんぷん	サラダ油 ごま油 ごま	909 34.5	**豚肉を食べて夏バテ防止！** 豚肉に多く含まれる「ビタミンB_1」は、疲労回復に効果的な栄養素です。
6	火	食パン （いちごジャム）	○	コールスローサラダ カレービーンズ	キウイ フルーツ	豚肉 ベーコン 大豆	牛乳 粉チーズ	にんじん	きゃべつ　コーン きゅうり　玉ねぎ グリンピース キウイフルーツ	パン じゃが芋 ジャム	サラダ油	825 30.0	**辛い料理で汗をかこう！** 汗をよくかくことで、体温を少し下げてくれます。その結果、涼しくなるというわけです。
7	水	散らし寿司 （手巻きのり）	○	厚焼き玉子 ほうれん草和風サラダ★ 七夕汁	七夕 ゼリー	卵　鶏肉 豆腐　魚めん	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	えのきたけ 干ししいたけ ねぎ　たけのこ	米 砂糖 ゼリー	サラダ油	803 29.2	**☆★七　夕　給　食★☆** 七夕汁と七夕ゼリーの登場！給食の中の星空をお楽しみに☆
8	木	麦ご飯	○	きすのチリソースフライ 豚肉と野菜のオイスター炒め ワンタンスープ	杏仁豆腐	きす 豚肉 なると	牛乳	小松菜 にんじん さやいんげん	もやし　白菜 干ししいたけ ねぎ　生姜	米　麦 ワンタンの皮 杏仁豆腐	大豆油 ごま油	867 32.7	**給食クイズ** 杏仁豆腐の「アンニン」とは何でしょう？
9	金	ご飯 （さんま角煮）	○	ハンバーグおろしソース こんにゃくサラダ 野菜の味噌汁		さんま 豚肉　鶏肉 豆腐　味噌	牛乳	にんじん	もやし　ねぎ きゅうり 大根 こんにゃく	米　砂糖 じゃが芋 でんぷん	ごま油	786 31.1	☆答え：あんずの種の中に含まれる成分です。 あんずの種のことを杏仁（きょうにん）と言います。
12	月	麦ご飯	○	鶏のレモン煮2個 切干大根の煮物 わかめの味噌汁	アセロラ ゼリー	鶏肉 油揚げ 豆腐 味噌	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	干ししいたけ 切干大根 玉ねぎ ねぎ　レモン	米　麦 じゃが芋 でんぷん 砂糖 ゼリー	大豆油 サラダ油	872 32.7	**鶏のレモン煮(4人分)** ～材料～ 目安量です ・鶏もも切り身 240g（30g×8切れ） ・塩　少々 ・酒　小さじ1と1/2 ・片栗粉　大さじ2強 ・揚げ油 レモンソース ・砂糖 18g（大さじ2） ・しょうゆ 18g（大さじ1） ・レモン汁 28g（大さじ2） ～作り方～ ①鶏肉を30g位の大きさに切り、酒・塩をふっておく。かたくり粉をまぶして揚げる。 ②砂糖・しょうゆを火にかけ、最後にレモン汁を加える。 ③揚げた鶏に、レモンソースをかける。 ☆子どもたちにも人気のメニューです。
		給食費口座振替日（千葉銀行・京葉銀行・郵便局・JA成田市）											
13	火	（セルフハヤシライス） ご飯	○	ハヤシシチュー 星型オムレツ 海草サラダ(ドレッシング)		牛肉 卵	牛乳 海草	にんじん トマト	玉ねぎ　きゃべつ きゅうり にんにく　生姜 グリンピース	米 じゃが芋 小麦粉	サラダ油 バター ごま	874 28.3	
14	水	ちゃーめん	○	皿うどんの具 肉団子ケチャップあん2個	すいか	豚肉 うずら卵 なると えび　いか	牛乳	にんじん チンゲンサイ	干ししいたけ もやし きゃべつ すいか	ちゃーめん でんぷん	サラダ油 ごま油	788 32.1	
15	木	ご飯	○	いわしのかば焼き ほうれん草のごま和え とうがんの酒々井味噌汁	アップル シャーベット	いわし 豚肉 豆腐 味噌	牛乳	ほうれん草 にんじん	もやし とうがん ねぎ りんご	米 でんぷん 砂糖	大豆油 ごま	878 33.3	
16	金	ターメリック ライス	○	夏野菜カレー 枝豆	あわせる フルーツ ゼリー	豚肉	牛乳 粉チーズ	かぼちゃ	ズッキーニ　玉ねぎ とうもろこし　枝豆 にんにく　生姜 放芋　みかん パイン　もも	米 じゃが芋 小麦粉 ゼリー	サラダ油 マーガリン	899 27.4	今日で1学期の給食は最後です。しっかり食べて元気に夏休みを迎えましょう。

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

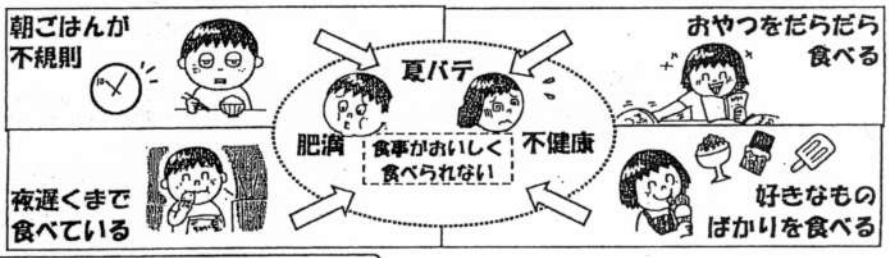
★食材等の都合により，献立を変更する場合がありますので，ご了承ください。

★学校給食摂取基準★
（12～14歳の場合）
熱量：850kcal
たんぱく質：28g
（範囲：19～35g）

夏の食生活

暑いからといって、冷たいジュースやアイスクリームばかり食べることはありませんか？暑くてもしっかり食事をとらないと、栄養がかたよってしまい、体調がくずれ、疲れて動けなくなってしまいます。これが「夏バテ」です・

夏休みにおちいりやすい食生活



☆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）

☆今年度から**子ども手当**が支給されます。
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**よろしくお願いします。
（子ども手当支給の口座と給食費引落の口座を同一にするのも、一つの方法ですね。）

夏バテを防ぐために・・・・

今月の酒々井産

コシヒカリ1等米　　みそ（15日のみ）

じゃがいも　　なす　　にんにく

★献立表の＿＿下線が酒々井産の食材です。

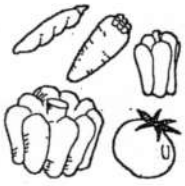
しっかり食べよう！朝ごはん

朝ごはんは１日の活動のもとになります。朝ごはんを食べたからといっても、ごはんとふりかけとか、パンとコーヒーだけでは、きちんと食べたとはいえません。肉・魚・卵などのおかず（主菜）と野菜のおかず（副菜）をさらにプラスして、元気モリモリ朝ごはんにしましょう。

のどがかわいたら麦茶や牛乳を飲もう！

清涼飲料水は砂糖がたくさん入っているので、よけいのどがかわいたり、食欲がなくなります。麦茶や牛乳を飲むようにしましょう。

色のこい野菜を食べよう！



不足しがちな野菜をしっかりとりましょう。色のこい野菜は油にとけるビタミンを多く含んでいるので、油いためなどにしましょう。

卵、肉、魚などのたんぱく質をしっかりとろう！

たとえば・・・

そうめん　　焼き魚
天ぷら　　煮物

そうめんやざるそばを食べる時は、たんぱく質も忘れずにとりましょう。