【小学校】

平成２３年７月よていこんだてひょう

7月の給食には七夕にちなんでいろいろな星がかくれています。

酒々井町（しすいまち）
学校給食センター（がっこうきゅうしょく）

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 あか ち・にく・ほねになるもの	みどり からだのちょうしをととのえるもの	き ねつやちからになるもの	えいようか ねつりょう たんぱくしつ	ひとくちメモ
1	金	ごはん (かんこくのり)	○	てまきずしようたまごやき１ぽん ぎゅうにくとやさいのかんこくふういため トックスープ	フルーツゼリー	ぎゅうにゅう　のり たまご　とりにく ぎゅうにく　みそ	にんじん　もやし　にんにく ほうれんそう　だいこん　きゃべつ キムチ　こまつな	こめ　あぶら　さとう ごま　トック　ゼリー	661 25.2	今日は「韓国風手巻き寿司」です。のりでごはん、玉子焼、韓国風炒めを巻いて食べましょう。
4	月	むぎごはん	○	みそかつ こんにゃくサラダ(ドレッシング) とりごぼうじる	れいとうピーチ	ぎゅうにゅう ぶたにく　みそ とりにく　なまあげ わかめ	にんじん　ごぼう ほししいたけ　ねぎ　こまつな ほうれんそう　きゃべつ こんにゃく　にんにく　もも	こめ　むぎ あぶら　さとう パンこ　ごま	653 25.1	味噌カツは名古屋の料理です。ごはんにのせて味噌カツ丼にして食べてみましょう！
5	火	(セルフ ハヤシライス) ごはん	○	ほしがたオムレツ１こ☆ ハヤシシチュー むしとうもろこし		ぎゅうにゅう たまご　ぎゅうにく	たまねぎ　にんじん グリンピース　にんにく とうもろこし　しょうが	こめ　あぶら じゃがいも バター　こむぎこ	668 22.3	甘くて、おいしいとうもろこし。旬の食材を味わいましょう。
6	水	ごはん	○	えびパオズ１こ マーボーどうふ(なすいり) えだまめサラダ(ドレッシング)	にゅうさんきんいんりょう	ぎゅうにゅう　えび ぶたにく　みそ　とうふ にゅうさんきんいんりょう	にんじん　ほししいたけ　にんにく なす　にら　ねぎ　しょうが もやし　きゅうり　えだまめ	こめ　あぶら でんぷん	683 26.3	旬の食べ物～なす～ 90%以上が水分。紫の色素は血液をサラサラにしてくれる栄養素です。
7	木	うめごはん	○	さばのオレンジソースに★ ほうれんそうわふうサラダ たなばたじる★ クラスに１こ かたぬきにんじんいり☆	たなばたゼリー	ぎゅうにゅう　さば とりにく　うおめん とうふ　わかめ　のり	にんじん　ほししいたけ オクラ　ねぎ　ほうれんそう うめ　えのきたけ	こめ　あぶら さとう　ゼリー	629 25.7	7月７日は「七夕」です☆ ★　給食に広がる星空を　★ ☆　お楽しみに♪　☆
8	金	シナモン あげパン	○	ポテトカップグラタン ブロッコリーサラダ(ドレッシング) ポークビーンズシチュー		ぎゅうにゅう ぶたにく　だいず	にんじん　かぼちゃ　にんにく たまねぎ　グリンピース　しょうが ブロッコリー　コーン	パン　あぶら　さとう じゃがいも	654 23.6	かぼちゃは、カンボジアから日本へ伝わったことから、カンボジアがなまって「かぼちゃ」と呼ばれるようになったそうです。
11	月	ごはん 給食費口座振替日（千葉銀行・京葉銀行・郵便局・JA成田市）	○	あつやきたまご きゅうりとたくあんのあえもの カレーにくじゃが	れいとうみかん	ぎゅうにゅう たまご　ぶたにく	にんじん　たまねぎ　しらたき さやいんげん　きゅうり たくあん　みかん	こめ　あぶら じゃがいも さとう　ごま	665 24.3	旬の食べ物～きゅうり～ 約95%は水分でできています。からだの熱を取ってくれるので、暑い夏に役立つ野菜です。
12	火	むぎごはん	● ミルメークココア	あかうおキムチふうみづけ ちゅうかひじきサラダ チンゲンサイのたまごスープ	パインヨーグルト	ぎゅうにゅう あかうお　えび たまご　ひじき ヨーグルト	にんじん　ほししいたけ チンゲンサイ　だいこん ねぎ　きゅうり　パイン	こめ　むぎ　あぶら でんぷん　さとう ミルメーク	629 28.9	ひじきは、普段不足しがちな鉄分が豊富に含まれます。今日はさっぱりとしたサラダでの登場です。貧血予防にも最適です。
13	水	ごはん	○	とりのレモンに１こ きりぼしだいこんのにもの じゃがいもとわかめのみそしる	アップルシャーベット	ぎゅうにゅう とりにく　わかめ みそ　あぶらあげ	だいこん　にんじん　こまつな つきこんにゃく　きりぼしだいこん さやいんげん　レモン　りんご	こめ　でんぷん さとう　あぶら じゃがいも	629 23.2	**～水分補給のポイント～** ①のどがかわく前に飲む。 ②普段は水かお茶を飲もう。 ③飲みすぎに注意しよう。
14	木	ちゃーめん	○	はるまき さらうどんのぐ★	すいか	ぎゅうにゅう ぶたにく　なると　いか えび　うずらたまご	にんじん　ほししいたけ　もやし きゃべつ　チンゲンサイ　すいか	ちゃーめん　あぶら でんぷん　はるまきのかわ	649 23.5	旬の食べ物～すいか～ からだの熱を冷まし、汗で失った水分やミネラルを補給します。
15	金	ごはん	○	てんぷら(ししゃも１ぴ・かぼちゃ１こ) いそかあえ　(天つゆ) とうがんのしすいみそしる	ひとくちピーチゼリー	ぎゅうにゅう ししゃも　ぶたにく とうふ　みそ　のり	かぼちゃ　にんじん　とうがん ねぎ　えのきたけ　ほうれんそう	こめ　てんぷらこ あぶら　ゼリー	659 23.6	とうがんは冬の瓜と書きますが、夏においしい野菜です。今日は酒々井味噌といっしょにお味噌汁にしました。
18	月	海の日（うみのひ）								
19	火	ターメリックライス	○	なつやさいカレー えだまめのしおゆで	あわせるフルーツゼリー★★	ぎゅうにゅう ぶたにく　こなチーズ	たまねぎ　なす　にんにく にんじん　しょうが　えだまめ ズッキーニ　コーン　みかん パイン　もも　ナタデココ	こめ　あぶら じゃがいも　マーガリン こむぎこ　ゼリー	729 23.1	今日で1学期の給食は終了です。暑さに負けず、元気に夏休みを過ごすためにも、しっかり食べましょう！

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（京葉銀行・郵便局・JA成田市）
		8　月
10	水	給食費口座振替日（千葉銀行）
11	木	給食費口座振替日（京葉銀行・郵便局・JA成田市）
22	月	給食費口座再振替日（千葉銀行）
25	木	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。

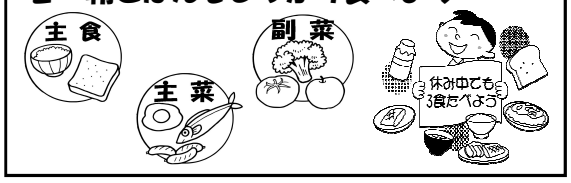
★学校給食摂取基準★
（３・４年生）
熱量：660kcal
たんぱくしつ：20g
（範囲：13～28ｇ）

夏バテを防ぐには

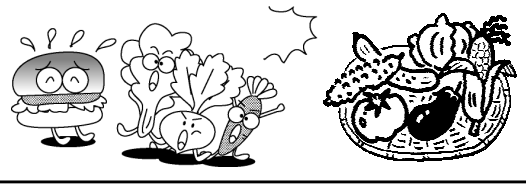
☆夏の食生活チェック☆

1　冷たい物の飲みすぎや食べすぎに気をつけよう

2　朝ごはんをしっかり食べよう



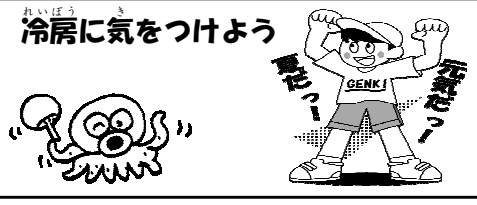
3　夏野菜をたくさん食べよう



3　牛乳を忘れずに飲もう

夏は暑いので、たくさん汗をかきます。牛乳だけでなく、水や麦茶などからもこまめに水分を補給するようにしましょう。

5　冷房に気をつけよう



6　夜ふかしをしない

夜ふかしはダメ！

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）

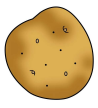
※指定口座の残高確認を行って、給食費の納め忘れがないようによろしくお願いいたします。

新鮮でおいしい食材が届きます

今月の酒々井産

コシヒカリ　1等米

酒々井味噌
・1日：トックスープ
・4日：味噌カツ
・15日：とうがんの味噌汁



じゃがいも

☆酒々井町ホームページ（http://www.town.shisui.chiba.jp/）内の給食センターのページに献立表やレシピを掲載してます。ぜひご覧ください。