



# 平成26年7月予定献立表

7月の給食には七夕にちなんで、いろいろな星がかけています。ぜひ探してみてください！

【酒々井中学校】

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						栄養価 熱量kcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	ひとくち メモ ★
						主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			
						1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	火	ご飯	○	さわらの生姜焼き 大豆の磯煮 白玉汁	ヨーグルト	さわら 鶏肉 大豆 油揚げ	牛乳 ひじき ヨーグルト	にんじん 小松菜	枝豆 大根 生姜 干しいたけ	米 砂糖 白玉もち		880 35.9 22.7 3.0	ついに7月！夏本番です！ 暑さで食欲も落ちがちですが、しっかりと食べて、元気なからだを作りましょう！
2	水	食パン (手作り)	○	パンネのラザニア風 ポテリヨネース ラビオリスープ	わかめ と パッツ	豚肉 ベーコン	牛乳 わかめ チーズ かたくちいわし	にんじん 小松菜 トマト パセリ	玉ねぎ コーン グリーンピース じゃがべつ	パン パンネ じゃが芋 ラビオリの皮 チョコクリーム	サラダ油 バター カシューナッツ	768 30.7 25.3 3.9	給食クイズ 黄色のつぶつぶが並んでいて、ゆでると甘くておいしい野菜は何でしょう？ 一答え：とうもろこし(コーン)
3	木	(お弁当とろけ飯) ご飯	○	とんどろけ飯の具 酒々井味噌のあごつみれ汁	梨と すいか ゼリー	豆腐 竹輪 油揚げ とびうお 味噌	牛乳	にんじん 葉ねぎ	ごぼう 玉ねぎ ねぎ こんにやく アロエ みかん	米 白玉もち ゼリー	ごま油	765 28.4 16.0 4.0	毎月19日は「食育の日」～ 少し早い「全国おいしいもの巡り」です。第4弾は「鳥取県」です。詳しくはお墨の放送をセンター巡回特設号でお知らせします。
4	金	麦ご飯	○	コーンしゅうまい2個 こまだれサラダ(ドレッシング) マーボー豆腐(なす入り)		豚肉 鶏肉 豆腐 味噌	牛乳	にんじん にら	コーン もやし きゅうり なす 干しいたけ ねぎ 生姜 にんにく	米 麦 しゅうまいの皮 でんぶしん	大豆油 サラダ油 ごま油 ごま	878 29.7 29.8 2.7	給食クイズ インド生まれて、きれいな紫色、実の95%が水分で、卵のような形をした夏にうれしい野菜は何でしょう？
7	月	ちらし寿司	○	厚焼き玉子 いんげんのごま和え 七夕汁☆	いっご (しずいちゃん) やさいいり	たまご 鶏肉 豆腐 魚めん かまぼこ	牛乳 わかめ	さやいんげん にんじん オクラ	れんこん もやし ねぎ 干しいたけ たけのこ 桃	米 砂糖 ゼリー	ごま	745 27.5 18.8 3.8	★七夕給食★ 7月7日は、「七夕」です☆給食に広がる星空をお楽しみに…☆
8	火	ご飯	○	きびなごサクサク揚げ3本 切干大根サラダ 豚汁	小魚と チーズ	豚肉 豆腐 味噌	牛乳 きびなご かたくちいわし チーズ	にんじん	切干大根 きゅうり ねぎ ごぼう 大根 こんにやく	米 里芋 小麦粉	大豆油 サラダ油 ごま アーモンド	760 27.9 20.8 2.9	7月8日は「歯の日」 歯によい献立として、「かみかみメニュー」にしました。よくかんで食べましょう！
9	水	(お弁当)丸パン	●	煮込み風豆腐ハンバーグ フチトマト3個 野菜のクリームスープ	冷凍 みかん	豆腐 豚肉 鶏肉 ベーコン 白いんげん豆	牛乳 チーズ	にんじん ミニトマト ブロッコリー	玉ねぎ セロリ ねぎ ズッキーニ エリンギ	パン 砂糖 小麦粉 じゃが芋 ミルク	サラダ油 オリーブ油 バター	735 31.8 27.5 3.7	4日の答え：なす なすは夏野菜の代表です。ちなみで7月の給食のなすは、酒々井町でとれたものです♪
10	木	ご飯	○	あじ揚げ煮 磯香和え 酒々井味噌のとうがん汁	冷凍 みかん	あじ 豚肉 豆腐 味噌	牛乳 のり	にんじん ほうれん草 江戸菜	えのき茸 とうがん ねぎ みかん	米 でんぶしん 砂糖	大豆油	756 32.3 16.9 2.8	夏においしい魚～あじ～ あじは、味がいかからこの名前がついたと言われています。
11	金	麦ご飯	○	カレー餃子3個 ピーマン炒め わかめスープ	杏仁豆腐	豚肉 ほたて	牛乳 わかめ	にんじん にら 小松菜	もやし コーン 玉ねぎ ねぎ じゃがべつ えのき茸 にんにく	米 麦 餃子の皮 ピーマン 杏仁豆腐	大豆油 サラダ油 ごま油	857 26.0 22.2 3.5	給食クイズ 杏仁豆腐の「アンニン」とは何でしょう？ 一答え：あんずの種 中国では、あんずの種のことをアンニンと言います。
14	月	チャーメン	○	パオズ2個 皿うどんの具☆	すいか	豚肉 なるとう すらすら卵 えび いか	牛乳	にんじん チンゲンサイ	干しいたけ もやし きゅうり じゃがべつ すいか	チャーメン でんぶしん 小麦粉	サラダ油 ごま油	767 32.7 32.1 3.0	すいかのほとんど(約90%)は水分です。汗を多くかく暑い夏の水分補給にも上手に利用しましょう。
15	火	ご飯	○	星形オムレツ1個☆ こんにやくサラダ(ドレッシング) ハヤシシチュー		たまご 豚肉	牛乳 海草	ほうれん草 にんじん トマト	じゃがべつ こんにやく 玉ねぎ グリーンピース にんにく 生姜	米 じゃが芋 小麦粉	サラダ油 バター	809 26.6 21.2 3.4	豚肉を食べて夏バテ防止 豚肉に多く含まれる「ビタミンB1」は、疲労回復に効果的な栄養素です。
16	水	ご飯 (お魚のりかけ)	○	焼きさばおろし添え おひたし 田舎汁		さば 生揚げ 味噌 かつお節	牛乳 青のり	ほうれん草 江戸菜 にんじん	大根 ねぎ もやし ごぼう こんにやく	米 じゃが芋	ごま油 ごま	770 33.4 20.8 3.2	水分補給のポイント ①のどが渇く前に飲もう ②飲み物の種類に気をつけよう(水かお茶を飲もう) ③飲みすぎに注意しよう
17	木	ターメリック ライス	○	夏野菜カレー 枝豆の塩ゆで	あわせる フルーツ ゼリー☆	豚肉	牛乳 チーズ	かぼちゃ	玉ねぎ なす ズッキーニ にんにく 生姜 枝豆 みかん ハイン 桃	米 じゃが芋 小麦粉 ゼリー	サラダ油 マーガリン	894 27.1 24.3 2.5	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、しっかりと食べましょう！2学期の給食は、9月2日(火)からです。
22	火	給食費口座再振替日(千葉銀行)					★食材等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。						学校給食摂取基準(12～14歳の場合) 熱量：820kcal たんぱく質：30g(範囲:25～40g) 脂質：22.8～27.3g 塩分：3.0g未満
25	金	給食費口座再振替日(京葉銀行・郵便局・JA成田市)					★献立表の材料 下線が酒々井産の食材です。						
8月													
11	月	給食費口座再振替日(千葉銀行・京葉銀行・郵便局・JA成田市)					夏を元気に過ごそう！食事のポイント						
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月も給食費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  
味噌  
・3日・つみれ汁  
・10日・とうがん汁  
じゃが芋  
なす  
ズッキーニ (9日のみ)

いよいよ7月、1学期もあとわずかとなりました。この時期になると「夏バテ」という言葉をよく耳にするようになります。夏バテとは、夏の暑さに体が慣れていけず、食欲が落ちたり、疲れやすくなったりすることです。夏休み中も朝夕の食事をきちんと食べて栄養をしっかりとる、また夜ふかしをしないで体を休めるなど、健康に気をつけて生活しましょう。

主菜をしっかり食べる

夏バテしないためには、良質のたんぱく質を補うことが大切です。肉、魚、卵、大豆製品を中心とした「主菜」をしっかり食べましょう。特に豚肉には、疲れをとる「ビタミンB1」が多く、この時期にオススメです。

旬の夏野菜を取り入れよう

トマト、ピーマン、さやいんげん、かぼちゃ、オクラなど夏が旬の野菜は、値段も手頃です。体の調子を整えるビタミンや無機質(ミネラル)の大切な補給源になります。

香りや酸味でアクセント

しそやみょうが、しょうがなど季節の香味野菜を加えて味にアクセントをつけましょう。また酢やレモン汁などを使って酸味をうまく加えると、さっぱりとして食がすすみます。