



平成26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、いろいろな星がかいてあります。ぜひ探してみてください！

【小学校】

酒々井町学校給食センター

日	曜	しゅよく	牛乳	お か す	デザート	おもなざいりょうとはたらき					栄養価 熱量kcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	ひとくち メモ	
						あか		みどり		き			
						たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質			
1	火	ごはん	○	さわらのしょうがやき だいすのいそにしらたまじる	ふじさんゼリー	さわらとりにく だいす あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	えだまめ だいこん ほししいたけ しょうが	こめ さとう しらたまもち ゼリー	685 27.2 18.3 2.3	ついに7月！夏本番です！暑さで食欲も落ちがちですが、しっかり食べて、元気なからだを作りましょう！	
2	水	しよくパン (チョコクリーム)	○	パンネのラザニアふう ポテトリヨネース ラビオリスープ	わかめと ナッツ	ふたにく ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ チーズ かたくちいわし	にんじん こまつな トマト パセリ	たまねぎ コーン グリーンピース きゃべつ	パン ペンネ じゃがいも ラビオリのかわ チョコクリーム	あぶら バター カシューナッツ	586 23.6 19.9 3.1	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？ ～答え：とうもろこし(コーン)～
3	木	ごはん	○	どんどうけめしのく すいみそのおごつみれじる	なしと すいか ゼリー	とりにく ちくわ みそ あぶらあげ とびうお	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	ごぼう ねぎ たまねぎ こんにやく アロエ みかん	こめ しらたまもち ゼリー	590 22.6 13.7 3.0	毎月19日は「食育の日」～少し早い「全園おいしいもの巡り」です。第4回は「鳥取県」です。詳しくはお星の放送&センター通信特別号でお知らせします。	
4	金	むぎごはん	○	コーンしゆうまい1こ こまだれサラダ(ドレッシング マーボーとうふ(なす入り))		ふたにく とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん いら	コーン もやし きゅうり なす ほししいたけ ねぎ しょうが にんにく	こめ むぎ しゅうまいのかわ でんぶん	683 23.5 25.0 2.0	給食クイズ インド生まれで、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	ちらしずし	○	あつやきたまご いんげんのごまあえ たなばたじる☆	たなばた ゼリー	たまご とりにく とうふ うおめん かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	さやいんげん にんじん オクラ	れんこん ほししいたけ もやし ねぎ たけのこ もも	こめ さとう ゼリー	618 22.9 16.3 3.0	★七夕給食★ 7月7日は、「七夕」です☆給食に広がる星宮をお楽しみに…☆	
8	火	ごはん	○	きびなごサクサクあげ2ほん きりほしだいこんサラダ とんじる	こざかな とチーズ	ふたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう きびなご かたくちいわし チーズ	にんじん	きりほしだいこん きびなご ごぼう ねぎ だいこん こんにやく	こめ さとう こむぎこ	598 22.9 18.0 2.3	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	まるパン	●	にこみふうとうふハンバーグ フチトマト2こ やさしいクリームスープ		とりにく ふたにく とうふ ベーコン しらいんげんまめ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ミニトマト ブロックリー	たまねぎ セロリ ねぎ ズッキーニ エリンギ	パン さとう こむぎこ じゃがいも ミルク	あぶら バター	606 26.4 23.5 3.0	4日の答え：☆す なすは夏野菜の代表です。ちなみに7月の給食のなすは、酒々井町でとれたものです♪
10	木	ごはん	○	あじあげに いそかあえ すいみそとうがんじる	れいとう みかん	あじ ふたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう えどな	えのきだけ とうがん ねぎ みかん	こめ でんぶん さとう	あぶら	598 26.4 14.5 2.3	夏にうれしい魚～あじ～ あじは、味がいいからこの名前がいたと言われています。
11	金	むぎごはん	○	カレーぎょうざ2こ ピーマンいため わかめスープ	あんにと とうふ	ふたにく ぼたて	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いら こまつな	もやし コーン ねぎ たまねぎ きゃべつ えのきだけ にんにく	こめ むぎ ぎょうざのかわ ピーマン あんにととうふ	あぶら	638 20.9 15.1 2.7	給食クイズ 杏に豆腐の「アノン」とは何でしょう？ ～答え：あんずの種 中国では、あんずの種のことをアノンと言います。
14	月	ちゃーめん	○	パオズ1こ さらうどんのぐ☆	すいか	ふたにく なるとう うすらたまご えび いか	ぎゅうにゅう	にんじん チングンサイ	ほししいたけ もやし きゃべつ すいか	ちゃーめん でんぶん こむぎこ	あぶら	578 25.0 24.4 2.4	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的補給にも上手に利用しましょう。
15	火	ごはん	○	ほしがたオムレツ1こ☆ こんにやくサラダ(ドレッシング ハヤシチュー)		たまご ふたにく	ぎゅうにゅう かいそう	ほうれんそう にんじん トマト	きゃべつ こんにやく たまねぎ グリーンピース にんにく しょうが	こめ じゃがいも こむぎこ	あぶら バター	656 22.5 19.0 2.9	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	ごはん	○	やきさばおろしそえ おひたし いなかじる		さば なまあげ みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう あおのり	ほうれんそう えどな にんじん	だいこん もやし ねぎ ごぼう こんにやく	こめ じゃがいも	あぶら ごま	587 25.3 17.0 2.2	水分補給のポイント ①のどが渇く前に飲む ②飲み物の種類に気をつけよう (水やお茶を飲む) ③飲みすぎに注意しよう
17	木	ターメリック ライス	○	なつやさいカレー えだまめのおおゆで	あわせる フルーツ ゼリー☆	ふたにく	ぎゅうにゅう チーズ	かぼちゃ	たまねぎ なす ズッキーニ にんにく しょうが えだまめ みかん パイン もも	こめ じゃがいも こむぎこ ゼリー	あぶら マーガリン	722 22.7 21.4 1.9	今日で1学期の給食は終了です。暑さに負けないで、元気に夏休みを過ごすために、しっかり食べましょう！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(8～9歳の場合) 熱量：640kcal たんぱく質：24g(範囲:18～32g) 脂質：17.8～21.3g 塩分：2.5g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♪

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、夏の暑さに体がついていけず、食欲が落ちたり、疲れやすくなったりすることです。夏休み中も朝昼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

旬の夏野菜を取り入れよう

香りや酸味でアクセント

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。

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。

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。

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)