



平成27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！

酒々井町学校給食センター

【酒々井中学校】

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 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 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 穀類 いも類 砂糖	6群 油脂			
1	水	きなこ揚げパン	○	チキンピーズシチュー ブロッコリーサラダ (ドレッシング)	ヨーグルト	鶏肉 大豆 きなこ	牛乳 チーズ ヨーグルト	ブロッコリー にんじん トマト	コーン 生姜 玉ねぎ なす にんにく パプリカ	パン 砂糖 じゃが芋	大豆油 サラダ油	811 34.9 27.4 3.4	夏野菜を食べよう！ 夏になると、色どりのきれいな、おいしい野菜がたくさん出てきます。7月の給食では、夏野菜をたくさん取り入れました。	
2	木	(セブ) ビバ) 麦ご飯	○	ひとくち餃子3個 ピピンパの具 ゲンチュー	世界の味巡り ～タイ～	豚肉 卵 肉団子 味噌 豆腐	牛乳	ほうれん草 にんじん 江戸菜	切干大根 干しいたけ 大根 ねぎ にんにく 生姜	米 麦 砂糖	大豆油 サラダ油 ごま油 ごま	817 31.6 22.4 3.3	世界の味めぐり～タイ～ ゲンチューは、ナンブラーを使って味付けした、あっさりしたスープです。肉団子や豆腐が入っています。	
3	金	ご飯	○	あじ味噌揚げ玉フライ ゴーヤの佃煮 夏野菜の酒々井味噌汁		あじ 豆腐 油揚げ 味噌 かつお節	牛乳	にんじん かぼちゃ	ゴーヤ なす 玉ねぎ こんにゃく	米 砂糖	大豆油 ごま	814 29.1 22.4 3.7	夏野菜～ゴーヤ～ 給食では初登場の「ゴーヤの佃煮」です。苦いゴーヤが苦手という人でも食べやすいおかしに仕上げられています。お楽しみに。	
6	月	ご飯	● 30g 30g	えびの水晶包み1個 もやしのナムル マーボー豆腐(なす入り)		えび 豚肉 豆腐 味噌	牛乳	チンゲンサイ にんじん にら	もやし 枝豆 干しいたけ なす ねぎ にんにく 生姜	米 でんぷん ミルク	サラダ油 ごま油 ごま	835 29.9 26.3 3.2	夏野菜～なす～ 紫色のもとになっているのは「ナスニン」という成分で、体の若さを保つてくれると言われます。	
7	火	ご飯	○	星形ハンバーグ きのこソース★ 磯香和え 七夕汁★	七夕 ゼリー★	豚肉 鶏肉 豆腐 魚めし かまぼこ	牛乳 のり わかめ	にんじん ほうれん草 オクラ 江戸菜	玉ねぎ もやし 干しいたけ ねぎ しめじ たもぎ茸	米 砂糖 ゼリー		773 30.7 18.5 3.3	☆七夕給食☆ 7月7日は「七夕」。給食にも星空が広がっています。お楽しみに…☆	
8	水	(セブ) ハヤシライス) ご飯	○	星形オムレツ1個★ 蒸しとうもろこし ハヤシシチュー		卵 豚肉	牛乳	にんじん トマト	とうもろこし 玉ねぎ 生姜 グリーンピース にんにく	米 じゃが芋 小麦粉	サラダ油 バター	803 25.4 20.7 2.9	夏野菜～とうもろこし～ 1人あたりの量は少ないですが、給食センターでは、全部で450本ものとうもろこしの皮をむきました。季節の味覚を味わいましょう。	
9	木	ちゃーめん	○	鉄鍋餃子 皿うどんの具★	すいか	豚肉 なると うずらたまご えび いか	牛乳	にんじん チンゲンサイ	干しいたけ もやし じゃべつ すいか	ちゃーめん でんぷん	サラダ油 ごま油 大豆油	775 31.7 33.1 3.3	給食クイズ すいかの一番おいしいところはどこでしょう？ ①中心部 ②外側 ③種の周り	
10	金	麦ご飯	○	天ぷら(ししゃも1本・かぼちゃ1個) 切干大根サラダ(天つゆ) とうがんの酒々井味噌汁	ひとくち ピーチ ゼリー	豚肉 豆腐 味噌	牛乳 ししゃも	かぼちゃ にんじん	切干大根 きゅうり とうがん ねぎ	米 麦 天ぷら粉 ゼリー	大豆油 サラダ油 ごま	840 26.4 23.6 3.4	夏野菜～かぼちゃ～ 冬に食べるイメージがありますが、実ができるのは夏です。固い皮で覆われ、夏に収穫して冬までとっておくことができます。	
給食費口座振替日(千葉銀行)														
13	月	ご飯 (おおかふりかけ)	○	厚焼き玉子 即席漬け じゃが豚キムチ		卵 豚肉 かつお節	牛乳	にんじん にら	白菜 つぼ漬け 玉ねぎ しらたき キムチ	米 じゃが芋 砂糖	サラダ油 ごま	835 31.3 21.7 3.1	9日の答え ①中心部 ここが一番甘くて、おいしさが詰まっています。給食でも、みんなに甘いところがいかに、切り分けています。おいしくいただきます！	
給食費口座振替日(京葉銀行・郵便局・JA成田市)														
14	火	(セブ) ビバ) ドッグ) 背割パン	○	フランクフルトピーズソース 海草サラダ(ドレッシング) 野菜のクリームスープ		フランクフルト ベーコン 鶏肉 大豆	牛乳 チーズ 海草	にんじん ピーマン ブロッコリー	玉ねぎ セロリ 大根 ねぎ きゅうり 生姜 スズキニ エリンギ にんにく	パン じゃが芋 小麦粉 砂糖	サラダ油 オリーブ油 バター	849 36.3 38.2 4.6	夏野菜～ピーマン～ ビタミンAやCをとっても多く含んでいる野菜で、夏の健康を守ってくれます。	
全国おいしいもの巡り～長野県～														
15	水	ご飯	○	山賊焼き2個 大豆の磯煮 おおひら	冷凍 アップル	鶏肉 油揚げ 竹輪 大豆 豆腐	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	枝豆 りんご えのき茸 ねぎ 干しいたけ にんにく 生姜	米 砂糖 でんぷん 里芋	大豆油 サラダ油	859 40.1 22.8 3.6	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「長野県」です。詳しくは、お昼の放送とセンター通信特別号でお知らせします。	
16	木	パセリ ライス	○	夏野菜カレー 枝豆の塩ゆで	レモン パンチ	鶏肉 白いんげん豆	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン パセリ	枝豆 玉ねぎ にんにく セロリ コーン 生姜 なす スズキニ ブタデココ 桃 みかん バイレト	米 小麦粉 ゼリー	サラダ油 マーガリン	826 25.1 18.3 2.6	今日で1学期の給食は最後です。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(水)からです。	
21	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ので、ご了承ください。						学校給食摂取基準(12～14歳の場合)		
27	月	給食費口座再振替日(京葉銀行・郵便局・JA成田市)				★献立表の材料に 下線があるものが酒々井産の食材です。						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		
熱中症に注意！！													<p>給食による摂取エネルギー全体の25～30%</p>	
梅雨が明け、急に暑さが増す今の時期は、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症になりやすく、注意が必要です。														
☆熱中症を防ぐには？ <ul style="list-style-type: none"> ●暑さを避ける。 <ul style="list-style-type: none"> ・外を歩くときは、なるべく日陰を選びましょう。また、日傘や帽子を忘れずに。 ・窓には、ブラインドやすだれ、カーテンをかけ直射日光を避けて、風通しをよくしましょう。 ●服装の工夫を！ <ul style="list-style-type: none"> ・通気性がよく、吸汗・速乾にすぐれている素材のものを選びましょう。 ・襟元はなるべくゆるめて、通気性をよくしましょう。 ●体調管理をしっかりと！ <ul style="list-style-type: none"> ・体調が悪い時に、暑いところで活動するのは危険です。また、寝不足や食事抜きの時なども、体温調節がうまくできず熱中症を起こす危険があります。熱中症予防のためにも「早寝 早起き 朝ごはん」が大切です。 ●こまめに水分補給を！ 														
☆水分補給のポイント <ul style="list-style-type: none"> ●のどが渇く前に飲む <ul style="list-style-type: none"> 「のどが渇いた」と感じた時は、もう体は水分不足です。1日を通して、定期的に水分補給しましょう。 ●少しずつ、こまめに飲む <ul style="list-style-type: none"> 一度にたくさん飲むと胃腸に負担がかかります。食欲がなくなり、食事が食べられなくなります。 ●冷やしすぎや保管場所にも注意 <ul style="list-style-type: none"> スポーツ時の水分補給の最適温度は、5～15℃という研究結果があります。また高温の場所に長時間飲み物を置くと食中毒の原因にもなります。 ●飲み物の種類に気を付ける <ul style="list-style-type: none"> 糖分の多いジュースや炭酸飲料では、水分はうまく吸収されません。普段は水かお茶で、大量に汗が出た時はスポーツドリンクで上手に使い分けましょう。 ●食べ物からも水分補給 <ul style="list-style-type: none"> 飲み物だけが水分補給ではありません。例えば、ご飯や汁物にたくさんの水分があります。また夏が旬の野菜や果物には、水分だけでなく、ミネラルも多く含まれています。 														
☆8月も給食費口座振替があります☆ <ul style="list-style-type: none"> ・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お願いいたします。 														

☆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にお願いいたします。

今月の酒々井産

新鮮でおいしい食材が届きます♪

味噌
コシヒカリ 1等米
3日:夏野菜の味噌汁
10日:冬瓜の味噌汁

じゃが芋