



平成27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

[小学校]

日	曜日	しゅしょく	牛乳	おかず	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	水	きなこあげパン	○	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	とりにく だいす きなこ	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト	ブロッコリー にんじん トマト	コーンしょうが たまねぎ なす にんにく パプリカ	パン さとう じゃがいも	あぶら	630 27.0 22.5 2.5	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	(おカボチャ) むぎごはん	○	ひとくちぎょうざ2こ ピピンパのぐ ゲンチュー	世界の味巡り ~タイ~	ぶたにく みそ にくだんご とうふ たまご	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん えどな	きりほしだいこん ほししいたけ だいこん ねぎ にんにく しょうが	こめ さとう	あぶら ごま	635 26.1 18.7 2.6	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	ごはん	○	あじみそあげだまフライ ゴーヤのつくだに なつやさいのしすいみそしる		あじ とうふ あぶらあげ みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	ゴーヤ なす たまねぎ こんにゃく	こめ さとう	あぶら ごま	641 23.8 19.3 2.8	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も食べやすいお手に仕上げられています。お楽しみに。	
6	月	ごはん	● 30分 30分	えびのすいしょうつつみ1こ もやしナムル マーボーとうふ(なすいり)		えび ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん にら	もやし えだまめ ほししいたけ なす ねぎ にんにく しょうが	こめ でんぶん ミルク	あぶら ごま	670 23.9 21.8 2.4	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	ごはん	○	ほしがたハンバーグ きのこソース★ いそかあえ たなばたじる★	たなばた ゼリー★	ぶたにく とりにく とうふ うおめん かまぼこ	ぎゅうにゅう のり わかめ	にんじん ほうれんそう オクラ えどな	たまねぎ もやし ほししいたけ ねぎ しめじ たまご	こめ さとう ゼリー		586 24.8 14.2 2.6	☆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	(おカボチャ) ゴハン	○	ほしがたオムレツ1こ★ むしとうもろこし ハヤシシチュー		たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	とうもろこし たまねぎ しょうが グリーンピース にんにく	こめ じゃがいも ごま	あぶら バター	630 19.5 17.4 2.4	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	○	てつなべぎょうざ さらうどんのぐ★	すいか	ぶたにく なるとう うすらたまご えび いか	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	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	あぶら	604 25.3 25.1 2.7	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	むぎごはん	○	てんぷら(てんつゆ) (ししゃも1ほん・かぼちゃ1こ) きりほしだいこんサラダ とうがんのしすいみそしる	ひとくち ピーチ ゼリー	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう ししゃも	かぼちゃ にんじん	きりほしだいこん きゅうり とうがん ねぎ	こめ でんぶん ゼリー	あぶら ごま	685 21.9 21.1 2.9	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。	
13	月	ごはん (おかかふりかけ)	○	あつやきたまご そくせきづけ じゃがぶたキムチ		たまご ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん にら	はくさい つぼづけ たまねぎ しらたき キムチ	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま	639 23.9 17.1 2.8	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よ!	
14	火	(おカボチャ) せわりパン	○	フランクフルトピーズソース かいそうサラダ(ドレッシング) やさいのクリームスープ		フランクフルト ベーコン とりにく だいす	ぎゅうにゅう チーズ かいそう	にんじん ピーマン ブロッコリー	たまねぎ セロリ だいこん ねぎ きゅうり しょうが なす スッキーニ エリンギ にんにく	パン じゃがいも ごま さとう	あぶら バター	645 27.6 29.9 3.8	夏野菜~ピーマン~ ビタミンAやCをとて多く含んでいる野菜で、夏の健康を守ってくれます。	
15	水	ごはん	○	さんぞくやき1こ だいすのいそに おおひら	れいとう アップル	とりにく あぶらあげ ちくわ だいす とうふ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	えだまめ りんご えのきたけ ねぎ ほししいたけ にんにく しょうが	こめ さとう でんぶん さといも	あぶら	650 30.2 18.4 3.0	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「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	○	なつやさいカレー えだまめのしおゆで	レモン パンチ	とりにく しろういげんまめ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン パセリ	えだまめ たまねぎ にんにく セロリ コーン しょうが なす スッキーニ もも ナタデココ みかん パイン レモン	こめ ごま ゼリー	あぶら マーガリン	649 20.3 16.0 2.1	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(8~9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: 640kcal たんぱく質: 24g(範囲: 18~32g) 脂質: 17.8~21.3g 塩分: 2.5g未滿 給食による摂取エネルギー全体の25~30%		
8月														
10	月	給食費口座再振替日(千葉銀行)												
11	火	給食費口座再振替日(京葉銀行・郵便局・JA成田市)												
20	木	給食費口座再振替日(千葉銀行)												
25	火	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

熱中症に注意!!

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?

- 暑さを避ける。
 - ・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!
 - ・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!
 - ・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。

☆水分補給のポイント

- のどが渇く前に飲む
 - 「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
 - 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
 - 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
 - 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
 - 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。