平成３０年７月予定献立表

【酒々井中学校】

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。ぜひ探してみて下さい♪

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	主な材料と働き：主に体の組織をつくる 1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	主に体の組織をつくる 2群 牛乳・小魚 海藻	主に体の調子を整える 3群 緑黄色野菜	主に体の調子を整える 4群 その他の野菜・果物	主にエネルギーになる 5群 穀類 いも類 砂糖	主にエネルギーになる 6群 油脂	栄養価 熱量kcal / たんぱく質g / 脂質g / 塩分g
2	月	麦ご飯	○	天ぷら(天つゆ) （ししゃも1本・かぼちゃ1個） 切干大根サラダ 酒々井味噌のけんちん汁	鶏肉 豆腐 味噌	牛乳 ししゃも	かぼちゃ にんじん	切干大根 大根　ねぎ ごぼう きゅうり こんにゃく	米　麦 小麦粉 里芋	大豆油 サラダ油 ごま	814 29.0 21.0 3.5
3	火	ご飯	○	ショーロンポー1個 ごまだれサラダ(ドレッシング) 麻婆豆腐(なす入り)	ショーロンポー 豚肉　大豆 豆腐　味噌	牛乳	にんじん にら	もやし　なす きゅうり 干し椎茸 ねぎ　生姜 にんにく	米 でんぷん	大豆油 サラダ油 ごま油 ごま	865 30.3 29.8 2.8
4	水	(ｾﾙﾌｺﾛｯｹﾊﾞｰｶﾞｰ) 横割り 丸パン	○	野菜コロッケ(ソース) コールスローサラダ チキンビーンズシチュー	鶏肉 ベーコン 大豆	牛乳	にんじん ピーマン トマト	きゃべつ きゅうり コーン 玉ねぎ　なす にんにく　生姜	パン じゃが芋 パン粉	大豆油 サラダ油	848 31.7 30.2 4.4
5	木	(ｾﾙﾌﾋﾞﾋﾞﾝﾊﾞ) ご飯	○	枝豆しゅうまい1個 ビビンバの具 中華風コーンスープ ひとくちりんごゼリー2個	しゅうまい 豚肉　鶏肉 卵　味噌	牛乳	にんじん 江戸菜 小松菜	枝豆　コーン 切干大根 玉ねぎ　生姜 にんにく 干し椎茸	米 砂糖 でんぷん ゼリー	サラダ油 ごま油 ごま	839 30.1 22.9 3.5
6	金	ご飯	○	あじ味噌フライ 磯辺和え 七夕汁　クラスに1個 型抜きにんじん入り☆ 七夕ゼリー	あじ　味噌 鶏肉 魚めん 豆腐 かまぼこ	牛乳 のり わかめ	にんじん 江戸菜 ほうれん草 オクラ	もやし 干し椎茸 ねぎ	米 パン粉 ゼリー	大豆油	801 32.0 21.6 2.9
9	月	麦ご飯 (ひじきふりかけ)	○	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 ひじき	にんじん にら	白菜　キムチ きゃべつ たくあん 玉ねぎ しらたき	米　麦 じゃが芋 砂糖	サラダ油 ごま	847 31.2 21.7 3.2
10	火	(ｾﾙﾌﾁﾘﾄﾞｯｸﾞ) 背割り コッペパン	○	フランクフルトチリソース わかめサラダ(ドレッシング) きのこと豆のクリームスープ	ﾌﾗﾝｸﾌﾙﾄ ベーコン 白いんげん豆	牛乳 わかめ	にんじん パセリ	きゃべつ きゅうり にんにく　コーン 玉ねぎ　こんにゃく エリンギ　しめじ たもぎ茸	パン 砂糖 米粉	サラダ油 生クリーム	815 32.5 38.0 5.2
11	水	全国おいしいもの巡り ～沖縄県～ ご飯	○	白身魚(ほき)のレモンソースかけ 夏野菜の佃煮 いなむどぅち 沖縄パインゼリー	ほき　豚肉 かまぼこ 油揚げ 味噌 かつお節	牛乳	にんじん	干し椎茸 大根　ねぎ こんにゃく レモン パイン　ゴーヤ	米 砂糖 でんぷん ゼリー	大豆油 ごま	820 32.9 19.4 3.5
12	木	ちゃーめん	● ﾐﾙﾒｰｸｺｰﾋｰ	鉄鍋餃子 皿うどんの具 すいか	豚肉 なると うずら卵 えび　いか 餃子	牛乳	にんじん チンゲンサイ	干し椎茸 きゃべつ すいか	ちゃーめん でんぷん ミルメーク	サラダ油 ごま油	810 33.1 34.0 3.5
13	金	ご飯	○	さばのピリ辛味噌煮 五目豆 酒々井味噌の冬瓜(とうがん)汁	さば 大豆　豚肉 さつま揚げ 豆腐　味噌	牛乳 昆布	にんじん	ごぼう れんこん 冬瓜　ねぎ こんにゃく	米 砂糖	サラダ油	829 31.4 25.8 3.7
16	月	海の日									
17	火	ピラフ	○	豆腐ハンバーグきのこソース ブロッコリーサラダ(ドレッシング) ウインナーポトフ	豆腐ハンバーグ ウインナー	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん アスパラガス	玉ねぎ しめじ たもぎ茸 エリンギ 大根　コーン	米 じゃが芋 砂糖	サラダ油	816 27.1 28.0 4.9
18	水	ご飯 (韓国のり)	○	手巻寿司用玉子焼き2本 豚肉と野菜の韓国風炒め ワカメスープ ヨーグルト	卵 豚肉 ほたて	牛乳 わかめ のり ヨーグルト	江戸菜 にんじん	もやし 玉ねぎ コーン　ねぎ えのき茸 にんにく	米 砂糖 でんぷん マロニー	サラダ油 ごま油 ごま	835 32.4 22.3 3.4
19	木	パセリ ライス	○	枝豆の塩ゆで 挽肉と夏野菜カレー あわせるフルーツゼリー	鶏肉	牛乳	にんじん ピーマン パセリ	枝豆　ナタデココ 玉ねぎ　セロリ ズッキーニ　なす にんにく　生姜 コーン　アロエ みかん　パイン	米 小麦粉 ゼリー	サラダ油 マーガリン	823 24.9 19.5 2.7

ひとくちメモ

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。どんな夏野菜が入っているか，探してみてくださいね♪

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おいしい野菜は何でしょう？

答え：なす
なすは，夏野菜の代表です。夏にとれる野菜「夏の実」から，「なすび」になり，いつしか「なす」と呼ばれるようになったそうです。

豚肉を食べて，夏バテ防止
豚肉に多く含まれる「ビタミンB_1」は，疲労回復に効果的な栄養素です。

★七夕給食★
明日，7月7日は七夕です。一日早いですが，給食に広がる星空をお楽しみに…☆彡

じゃが豚キムチ
いつもの肉じゃがに，キムチとにらを加えた，暑い日でも食欲が出る料理です。

旬の食べ物～きゅうり～
ほとんどが水分ですが，ビタミンCも豊富な野菜です。

毎月19日は「食育の日」
7月は少し早い「全国おいしいもの巡り」です。沖縄県の郷土料理の「いなむどぅち」や特産物のゴーヤ，パインが登場します。

旬の食べ物～すいか～
すいかは，ほとんど(約90%)が水分です。汗を多くかく，暑い夏の水分補給にも最適な食べ物です。

旬の食べ物～とうがん～
漢字で書くと「冬瓜」ですが，夏が旬の野菜です。からだを冷やす働きもあるので，夏にぴったりの野菜です。

手をきれいに洗いましょう！
手には見えないバイキンがたくさんついています。食事の前には，必ず石けんで手洗いをしてから食べましょう！

旬の食べ物～とうもろこし～
種類によって差はありますが，とうもろこし1本に600～800粒の実がついています。

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，夏休み中も早寝・早起き，1日3食しっかり食事をとりましょう。2学期の給食は，9月4日(火)からです。

★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。

★7月分の給食費の口座振替日は，7月31日（火）になります。もし，残高不足等の理由により引き落としができない場合は，9月分（8月31日）と同じ日に再振替します。残高の確認をお願いいたします。

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

給食による摂取エネルギー全体の25～30%

夏本番！こまめな水分補給を

日に日に気温が高くなってきました。体がまだ暑さに慣れていないため，健康な人でも熱中症になりやすい時期です。食事や睡眠をしっかりとって体調をととのえ，のどが渇いたと感じる前に，こまめに水分を補給しましょう。屋外で活動する時は，なるべく日差しを避けて，適度に休憩をはさむことが大切です。

水分補給のポイント

～食事からも水分補給～

- 水分は，汁物をはじめ，ご飯やおかずにも含まれているので，3回の食事でかなりの量をとることができます。
- 汗をかいた時は，味噌汁やスープ類などの汁物から塩分を補給しましょう。
- 夏野菜(トマト・きゅうり・なすなど)体温を下げる働きもあり，水分補給に最適です。

今月の酒々井産

献立表の材料に下線があるものが酒々井産の食材です。