平成３０年７月よていこんだてひょう

【小学校】

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	しゅしょく てんかぶつ	牛乳	おかず	おもなざいりょうとはたらき あか 血・肉・骨になるもの たんぱく質	あか 無機質	みどり からだの調子を整える ビタミン	みどり ビタミン	き 熱や力になるもの 炭水化物	き 脂質	栄養価 熱量kcal たんぱく質g 脂質g 塩分g
2	月	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） きりぼしだいこんサラダ しすいみそのけんちんじる	とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう ししゃも	かぼちゃ にんじん	きりぼしだいこん だいこん ごぼう　ねぎ きゅうり こんにゃく	こめ むぎ こむぎこ さといも	あぶら ごま	656 23.6 19.2 2.9
3	火	ごはん	○	ショーロンポー１こ ごまだれサラダ(ドレッシング) マーボーどうふ(なすいり)	ショーロンポー ぶたにく だいず とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	もやし　なす きゅうり ほししいたけ ねぎ　しょうが にんにく	こめ でんぷん	あぶら ごま	680 23.8 25.5 2.2
4	水	(ｾﾙﾌｺﾛｯｹﾊﾞｰｶﾞｰ) よこわり まるパン	○	やさいコロッケ(ソース) コールスローサラダ チキンビーンズシチュー	とりにく ベーコン だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト	きゃべつ きゅうり コーン　なす たまねぎ にんにく　しょうが	パン じゃがいも パンこ	あぶら	676 25.2 25.8 3.5
5	木	(ｾﾙﾌﾋﾞﾋﾞﾝﾊﾞ) ごはん	○	えだまめしゅうまい1こ ビビンバのぐ ちゅうかふうコーンスープ ひとくちりんごゼリー2こ	しゅうまい ぶたにく とりにく たまご みそ	ぎゅうにゅう	にんじん えどな こまつな	えだまめ　コーン きりぼしだいこん たまねぎ ほししいたけ にんにく　しょうが	こめ さとう でんぷん ゼリー	あぶら ごま	668 24.3 19.5 2.8
6	金	ごはん	○	あじみそフライ いそべあえ たなばたじる　クラスに1こ かたぬきにんじんいり☆ たなばたゼリー	あじ　みそ とりにく うおめん とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう のり わかめ	にんじん えどな ほうれんそう オクラ	もやし ほししいたけ ねぎ	こめ パンこ ゼリー	あぶら	631 25.5 18.3 2.4
9	月	むぎごはん	○	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　キムチ きゃべつ たくあん たまねぎ しらたき	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら ごま	656 24.5 18.2 2.6
10	火	(ｾﾙﾌﾁﾘﾄﾞｯｸﾞ) せわり 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) きのことまめのクリームスープ	ﾌﾗﾝｸﾌﾙﾄ ベーコン しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう 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 たまねぎ　こんにゃく エリンギ　しめじ たもぎたけ	パン さとう こめこ	あぶら なまクリーム	645 26.4 31.4 4.2
11	水	ぜんこくおいしいものめぐり ～おきなわけん～ ごはん	○	しろみざかな(ほき)のレモンソースかけ なつやさいのつくだに いなむどぅち おきなわパインゼリー	ほき　みそ かまぼこ あぶらあげ ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん	ほししいたけ だいこん こんにゃく レモン　ねぎ パイン　ゴーヤ	こめ さとう でんぷん ゼリー	あぶら ごま	654 27.2 17.0 2.9
12	木	ちゃーめん	● ﾐﾙﾒｰｸ ｺｰﾋｰ	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 うずらたまご えび　いか ぎょうざ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	ほししいたけ きゃべつ すいか	ちゃーめん でんぷん ミルメーク	あぶら	645 25.7 26.0 2.8
13	金	ごはん	○	さばのピリからみそに ごもくまめ しすいみそのとうがんじる	さば　だいず ぶたにく さつまあげ とうふ　みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	ごぼう　ねぎ れんこん とうがん こんにゃく	こめ さとう	あぶら	648 25.3 21.7 2.9
16	月	海の日									
17	火	ピラフ	○	とうふ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	とうふハンバーグ ウインナー	ぎゅうにゅう チーズ	ブロッコリー にんじん アスパラガス	たまねぎ しめじ　コーン たもぎたけ エリンギ だいこん	こめ じゃがいも さとう	あぶら	644 22.3 24.5 3.9
18	水	ごはん (かんこくのり)	○	てまきずしようたまごやき１ぽん ぶたにくとやさいのかんこくふういため ワカメスープ ヨーグルト	たまご ぶたにく ほたて	ぎゅうにゅう わかめ のり ヨーグルト	えどな にんじん	もやし たまねぎ コーン　ねぎ えのきたけ にんにく	こめ さとう でんぷん マロニー	あぶら ごま	648 25.7 18.4 2.6
19	木	パセリ ライス	○	えだまめのしおゆで ひきにくとなつやさいカレー あわせるフルーツゼリー	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン パセリ	えだまめ　みかん たまねぎ　セロリ ズッキーニ　なす にんにく　しょうが コーン　アロエ パイン　ナタデココ	こめ こむぎこ ゼリー	あぶら マーガリン	648 20.5 16.9 2.2

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・早起きし，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(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
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。

～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。