



令和元年7月予定献立表



酒々井町 学校給食センター

[中学校]

日	曜	主食	牛乳	おかず	主な材料と働き						栄養価 熱量kcal たんぱく質g 脂質g 食塩相当量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	2群	3群	4群	5群	6群		
1	月	ご飯	○	チキンナゲット 3個 高野豆腐とひじきの煮物 酒々井味噌の豚汁	チキンナゲット 凍り豆腐 油揚げ 豚肉 豆腐 味噌	牛乳 ひじき	にんじん	ごぼう こんにやく 大根 長ねぎ	米 砂糖 里芋	サラダ油	840 30.9 26.9 3.6	夏野菜がおいしい時期になりました。夏野菜はきゅうりやトマト、ピーマン、ゴーヤなど色とりどりでおいしい野菜がたくさんあります。
2	火	ご飯	○	ハンバーグトマトソース 枝豆サラダ コンソメスープ	ハンバーグ ベーコン	牛乳	にんじん パセリ トマト	玉ねぎ もやし 枝豆 きゅうり キャベツ コーン エリンギ	米 砂糖	サラダ油	796 28.2 24.8 3.5	旬の野菜は、味がよく栄養価も抜群！今月の給食は、夏野菜をたくさん取り入れていますので、おいしい夏野菜を探しながら食べてみてください☆
3	水	麦ご飯	○	厚焼玉子 切干大根のサラダ カレー肉じゃが	豚肉 卵	牛乳	にんじん さやいんげん	米 小麦 砂糖 じゃが芋	サラダ油 ごま	857 30.4 22.8 3.1	給食クイズ 大正時代から、栄養豊富で調理も簡単なことから軍用食として重宝されたメニューはなんでしょう？ヒントは今日の給食に隠れています！	
4	木	丸パン	○	コーンクリームグラタン 寒天サラダ チキンピュアーズシチュー 冷凍パイ	鶏肉 大豆 白いんげん豆 エノコブ豆 赤いんげん豆 いんげん豆	牛乳 チーズ わかめ 寒天	にんじん ブロッコリー トマト	きゅうり コーン にんにく 生姜 玉ねぎ なす パイ	パン じゃが芋	サラダ油	810 31.7 26.6 3.8	旬の食べ物～なす～ なすと違っても緑な形・色があります。長い「長なす」、丸い「加茂なす」、白い「白なす」、緑の「青なす」などなど。
5	金	ご飯	○	あじの南蛮漬け 夏野菜の佃煮 セタ汁 セタゼリー	あじ 鶏肉 かつお節 魚めん 豆腐 かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん オクラ 小松菜	米 砂糖 ゼリー てんぷん	サラダ油 大豆油 ごま	819 34.4 19.8 4.2	☆七夕給食☆ 7日は七夕です。少し早いですが、給食では天の川と星をイメージしたセタ汁がです。どんな食材が天の川や星なのか探してみてください☆	
8	月	ご飯 (お魚ふりかけ)	○	夏野菜コロッケ(ソース) コールスローサラダ 中華白玉スープ	鶏肉 大豆 かつお節	牛乳 わかめ	にんじん 南瓜 小松菜	枝豆 キャベツ きゅうり コーン 長ねぎ	米 白玉	大豆油 ごま油	851 23.9 26.3 2.9	暑い日が続くので、水分をしっかりと取りましょう。また、汗をかくと水分だけでなく、体の塩分も失われます。スープやおつゆを飲むと水分も塩分もしっかり補給できます。
9	火	(セルフホットドック) 背割り コッパン	○	フランクフルトチリソース 蒸しとうもろこし 米粉のシチュー(南瓜)	フランクフルト 鶏肉 白いんげん豆	牛乳	にんじん 南瓜 ブロッコリー	にんにく 玉ねぎ とうもろこし	パン 砂糖 米粉	サラダ油 ごま 生クリーム バター	816 36.5 32.5 3.9	旬の食べ物～とうもろこし～ 多くの国で主食にされているだけあり、野菜の中では高カロリーですが、品種改良によりビタミンなどの栄養価が充実した健康食材です。
10	水	ご飯	○	鶏肉の香味焼き 2個 磯香和え 酒々井味噌の冬瓜汁 はちみつレモンゼリー	鶏肉 豚肉 豆腐 味噌	牛乳 のり	にんじん ほうれん草 江戸菜	長ねぎ にんにく 生姜 もやし 冬瓜	米 砂糖 ゼリー	サラダ油 ごま	825 35.5 17.7 3.8	7月10日は「冬瓜の日」です。夏野菜なのに、冬瓜と言うのは、丸ごと冷暗所で保存すれば冬まで持つことから名前がついたそうです。
11	木	スパゲティ ペスカトーレ	○	チーズオムレツ 芋いっぱいサラダ 原宿ドッグ(ココアバナナ)	ベーコン いか えび 卵	牛乳 チーズ	にんじん トマト	にんにく 玉ねぎ エリンギ きゅうり コーン	スパゲティ じゃが芋 さつま芋 原宿ドッグ	サラダ油 オリーブ油 マヨネーズ	788 28.2 32.4 3.2	ペスカトーレは「漁師」という意味。売りに物にならない魚介類を漁師さんがトマトソースで煮込んだのが始まりだそうです。日本の「あら汁」と似ていますね。
12	金	ご飯	○	えびの水晶包み 2個 海草サラダ(ドレッシング) 麻婆豆腐(なす入り)	豚肉 豆腐 えびの水晶包み	牛乳 海草	にんじん にら	にんにく 生姜 干し椎茸 なす 長ねぎ キャベツ きゅうり	米 てんぷん	サラダ油 大豆油 ごま油	910 30.9 32.6 3.3	3日の替えいカレー 横須賀海軍カレーは有名ですね！海軍では長い海上生活のため、曜日間隔を忘れないために、毎週金曜日にカレーを食べるそうです。
15	月	海の日										
16	火	ご飯	○	さばのピリ辛味噌煮 大豆の磯煮 ぬっぺ汁 メロンゼリー	さば 大豆 鶏肉 油揚げ 豚肉 豆腐 するめ	牛乳 ひじき	にんじん	大根 長ねぎ こんにやく	米 砂糖 里芋 ゼリー	サラダ油	918 34.2 30.6 3.7	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。「茨城県」の郷土料理の「ぬっぺ汁」が登場します。
17	水	(セルフ豚丼) 麦ご飯	○	きびなごサクサク揚げ 3本 豚丼の具 かきたま汁	豚肉 なると 豆腐 卵	牛乳 きびなご わかめ	にんじん 小松菜	玉ねぎ 干し椎茸 しらたき	米 麦 砂糖 てんぷん	大豆油	837 35.2 23.3 3.6	初夏は麦の収穫時期です。麦の種類は大麦、小麦、ライ麦などがあります。そして、夏の麦製品といえは麦の茎を使った麦わら帽子があります。
18	木	パセリライス	○	挽肉と夏野菜のカレー 枝豆の塩茹で あわせゼリーフルーツ	鶏肉	牛乳	パセリ にんじん ピーマン	にんにく 生姜 玉ねぎ スパゲティ セロリ コーン なす 枝豆 アロエ みかん パイナップル	米 小麦粉 ゼリー	サラダ油 マーガリン	841 26.2 19.6 2.4	旬の食べ物～枝豆～ 枝豆は大豆が熟す前の未熟果です。大豆と同様の良質なたんぱく質はもちろん、ビタミンやカルシウムなどの栄養がたっぷりです。

★7月分給食費の口座振替日は、7月31日(水)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かった場合は、9月分と同じ日(9月2日)に再振替をします。残高の確認をお願いいたします。
★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。

学校給食摂取基準(12～14歳の場合)

熱量：830kcal
たんぱく質：27.0～41.5g
脂質：18.4～27.7g
食塩相当量：2.5g未満

給食による摂取エネルギー-全体の15～20%
給食による摂取エネルギー-全体の20～30%

今月の酒々井産

コシヒカリ 1等米
じゃがいも
なす

味噌
1日：豚汁
10日：冬瓜汁

献立表の材料に下線があるものが酒々井産の食材です。

**2学期の給食は
9月3日(火)
から開始予定です!**

夏本番！熱中症に注意！

梅雨が明け、急に暑さが増すこの時期は、体がまだ暑さに慣れず、健康な人でも熱中症になりやすくなります。注意が必要です。

☆熱中症を防ぐには☆

- 暑さを避ける
 - ・行動の工夫：日陰を歩く、暑い日は無理しない
適宜休憩をはさむ
 - ・服装の工夫：ゆったりした衣服にする
日傘や防止を使う
 - ・住まいの工夫：通気をよくする
無理をせず冷房や扇風機を使う
- 暑さに備えた体づくりを
 - 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にも、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☆

- こまめに水分補給を
 - 暑い日には知らず知らずのうちに、じわじわと汗をかいているので、こまめに水分をとりましょう。
 - また、一度にたくさん水分をとると胃腸に負担がかかります。食欲がなくなり、食事がとれなくなってしまう食。
- のどが渇く前に水分補給
 - 人間は軽い脱水症状のときには、のどの渇きを感じません。そこで、のどが渇く前、あるいは暑い場所に行く前に水分を補給しましょう。
- 冷やしすぎや保管場所の注意
 - 飲料は5～15℃で吸収がよく、冷却効果も大きくなります。また、高温の場所に長時間飲み物を放置すると、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、水分をうまく吸収できません。普段は水か麦茶で、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
 - 飲み物だけでなく水分補給ではありません。たとえば、ごはん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。