



令和元年7月よていこんだてひょう



酒々井町 学校給食センター

小学校

日	曜	しゅしよく てんかぶつ	牛 乳	お か す	おもなさいりょうとはたらき				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		
					あが		みどり				き	
					たんぱく質	無機質	ビタミン				炭水化物	脂質
1	月	ごはん	○	チキンナゲット 2こ こうやどうふとひじきのものに しずいみそをとんじる	チキンナゲット こおりどうふ あぶらあげ ふたにく どうふ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	ごぼう だいこん ながねぎ こんにゃく	こめ さとう さといも	あぶら	648 24.8 21.9 2.9	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	ごはん	○	ハンバーグトマトソース えだまめサラダ コンソメスープ	ハンバーグ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ	たまねぎ えだまめ きゅうり キャベツ コーン エリンギ	こめ さとう	あぶら	621.3 23.0 21.0 2.8	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	むぎごはん	○	あつやきたまご きりほしたいこのサラダ カレーにくじゃが	ふたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ きりほしたいこの きゅうり しらたき	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら ごま	669 24.4 19.2 2.5	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医としてみな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	まるパン	○	コーンクリームグラタン かんてんサラダ チキンピズシチュー れいとうパン	とりにく、だいす しずいんげん、まめ エジプトまめ あかいんげん、まめ いんげん、まめ	ぎゅうにゅう チーズ わかめ かんてん	にんじん ブロッコリー トマト	きゅうり コーン にんにく、しょうが たまねぎ なま パイナップル	パン じゃがいも	あぶら	626 24.5 21.4 2.9	旬の食べ物～なす～ なすと書っても様々な形・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	ごはん	○	あじのなんぼんつけ なつやさいのつくだに たなばたじる たなばたゼリー	あじ とりにく かつおぶし うめん とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん オクラ こまつな	たまねぎ ゴーヤ ほししいたけ ながねぎ	こめ さとう ゼリー でんぶ	あぶら ごま	647 27.6 16.9 3.3	☆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七夕汁がです。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	ごはん	○	なつやさいコロケック(ソース) コールスローサラダ ちゅうかしらたまスープ	とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん かぼちゃ こまつな	えだまめ キャベツ きゅうり コーン ながねぎ	こめ しらたま	あぶら	650 19.0 21.2 2.1	暑い日が続くので、水分をしっかりと摂りましょう。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) せわり コッパン	○	フランクフルトチリソース むしとうもろこし こめこのシチュー(かぼちゃ)	フランクフルト とりにく しろういんげん、まめ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ ブロッコリー	にんにく たまねぎ とうもろこし	パン さとう こめこ	あぶら ごま なまクリーム バター	624 28.4 25.3 3.0	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	ごはん	○	とりにくのこうみやき 1こ いそかあえ しずいみそとうがんじる はちみつしモンゼリー	とりにく かつおぶし ふたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう えどな	ながねぎ こんにゃく しょうが もやし とうがん	こめ さとう ゼリー	ごま	648 26.6 14.5 3.1	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 ペサトローレ	○	チーズオムレツ いもいっぱいサラダ はらじゅくドッグ(ココアバナナ)	ベーコン いか えび たまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	にんにく たまねぎ エリンギ きゅうり コーン	スパゲティ じゃがいも さつまいも はらじゅくドッグ	あぶら マヨネーズ	648 24.5 27.5 2.8	ベサトローレは「漁師」という意味。売り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	ごはん	○	えびのすいしょうつみ 1こ かいそうサラダ(ドレッシング) マーボードウフ(なすいり)	ふたにく みそ とうふ えびのすいしょう つみ	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん にら	にんにく しょうが ほししいたけ なす ながねぎ キャベツ きゅうり	こめ でんぶ	あぶら	662 23.6 23.9 2.5	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	うみのひ										
16	火	ごはん	○	せんごくおしいもめく いほらさけん さばのピリからみそに だいすのいそに ぬっぺじる メロンゼリー	さば、だいす とりにく あぶらあげ ふたにく とうふ、するめ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	だいこん ながねぎ こんにゃく	こめ さとう さといも ゼリー	あぶら	697 26.4 23.7 2.9	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	(セルフふたどん) むぎごはん	○	きびなごサクサクあげ 2本 ふたどんのぐ かきたまじる	ふたにく なるとう かきたま たまご	ぎゅうにゅう きびなご わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ ほししいたけ しらたき	こめ むぎ さとう でんぶ	あぶら	651 28.3 19.6 3.0	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	○	ひきにとなつやさいのカレー えだまめのしおゆで あわせゼリーフルーツ	とりにく	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ、さやいんげん セロリ、コーン なす、えだまめ アロエ みかん パイナップル、フタデココ	こめ むぎ ゼリー	あぶら マーガリン	657 20.6 16.9 2.0	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(8～9歳の場合)

熱量：650kcal
たんぱく質：21.1～32.5g
脂質：14.4～21.7g
食塩相当量：2.0g未満

給食による摂取エネルギー率
全体の13～20%
給食による摂取エネルギー率
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ので。
- 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、のどが渇きを感じません。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
飲み物だけが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。