夏野菜のパワー

平成２８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	デザート	主な材料と働き 1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類 いも類 砂糖	6群 油脂	栄養価 熱量kcal	たんぱく質g	脂質g	塩分g
1	金	シナモン揚げパン	○	チキンビーンズシチュー 海草サラダ（ドレッシング）	ヨーグルト	鶏肉 大豆 ベーコン	牛乳 海草 ヨーグルト	にんじん トマト	大根　きゅうり 玉ねぎ　なす パプリカ にんにく　生姜	パン じゃが芋 砂糖	大豆油 サラダ油	793	30.8	27.2	4.3
4	月	ご飯	○	天ぷら(天つゆ) （ししゃも1本・かぼちゃ1個） 切干大根の煮物 酒々井味噌の冬瓜味噌汁		豚肉 油揚げ 豆腐 味噌	牛乳 ししゃも	かぼちゃ にんじん さやいんげん	切干大根 干し椎茸 とうがん ねぎ	米 天ぷら粉 砂糖	大豆油 サラダ油	819	27.1	23.5	3.8
5	火	パセリライス	○	挽肉と夏野菜カレー 枝豆の塩ゆで	あわせるフルーツゼリー☆	鶏肉 ひよこ豆	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン パセリ	ズッキーニ　なす セロリ　コーン にんにく　生姜 玉ねぎ　枝豆　桃 みかん　パイン	米 小麦粉 ゼリー	サラダ油 マーガリン	849	26.4	19.0	2.5
6	水	(ｾﾙﾌﾋﾞﾋﾞﾝﾊﾞ)ご飯	○	五目しゅうまい2個 ビビンバの具 わかめスープ	冷凍アップル	しゅうまい 豚肉 卵 ほたて	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	切干大根 玉ねぎ　コーン えのき茸　ねぎ にんにく　生姜 りんご	米 マロニー 砂糖	サラダ油 ごま油 ごま	871	31.8	25.7	3.6
7	木	麦ご飯	○	ほきのレモンソースかけ 夏野菜の佃煮 七夕汁☆（クラスに1個 型抜きにんじん入り☆）	七夕ゼリー☆	ほき　鶏肉 魚めん　豆腐 かまぼこ かつお節	牛乳 わかめ	にんじん オクラ	干し椎茸 にがうり ねぎ レモン	米　麦 でんぷん 砂糖 ゼリー	大豆油 ごま	824	32.2	19.1	4.0
8	金	ご飯	○	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	にんじん にら	白菜　玉ねぎ きゃべつ キムチ しらたき つぼ漬け	米 じゃが芋 砂糖	サラダ油 ごま	822	29.9	21.1	3.4
11	月	ちゃーめん	●ミルメーク ココア	ひとくち餃子3個 皿うどんの具☆	すいか	餃子 豚肉 なると うずら卵 えび　いか	牛乳	にんじん チンゲンサイ	干し椎茸 もやし きゃべつ すいか	ちゃーめん でんぷん ミルメーク	大豆油 サラダ油 ごま油	790	31.4	34.1	3.2
12	火	オリンピック応援献立 チキンライス	○	パステウ（パイ生地でミートソースを包み揚げたもの） 花野菜サラダ(ドレッシング) フェジョアーダ(豚肉と豆の煮込み)	コーヒー牛乳 プリン	パステウ ベーコン ウインナー 豚肉 白いんげん豆	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー アスパラガス	カリフラワー 玉ねぎ 大根 コーン にんにく	米 じゃが芋 プリン	大豆油 サラダ油	897	24.5	31.0	3.4
13	水	ご飯（おかかふりかけ）	○	さばのおろしソースかけ 磯辺和え 酒々井味噌の豆乳豚汁	世界の味巡り～ブラジル～	さば 豚肉 油揚げ 豆乳　味噌 かつお節	牛乳 のり	にんじん 江戸菜 ほうれん草	大根　ねぎ もやし ごぼう こんにゃく	米 さつま芋 でんぷん 砂糖	大豆油 サラダ油	810	31.9	24.0	3.5
14	木	麦ご飯	○	ショーロンポー1個 中華風ひじきサラダ ジャジャン豆腐	ひとくちりんごゼリー	ショーロンポー 豚肉 生揚げ 味噌	牛乳 ひじき	にんじん	大根　ねぎ きゅうり 玉ねぎ こんにゃく 干し椎茸	米　麦 じゃが芋 砂糖 ゼリー	サラダ油 ごま油	847	28.7	24.6	3.1
15	金	(ｾﾙﾌﾌﾘﾄﾞｯｸﾞ)背割パン	○	フランクフルトチリソース こんにゃくサラダ 野菜のクリームスープ	カットパイン	フランクフルト ベーコン 鶏肉 白いんげん豆	牛乳 海草 チーズ	ほうれん草 にんじん	玉ねぎ　にんにく きゃべつ　ねぎ こんにゃく セロリ　ズッキーニ パイン　エリンギ グリンピース	パン じゃが芋 小麦粉 砂糖	サラダ油 オリーブ油 バター	836	32.5	37.9	4.7
18	月	海の日（うみのひ）													
19	火	全国おいしいもの巡り ～福岡県～ ご飯	○	あじ味噌揚げ玉フライ おひたし だぶ	アンパンマンチーズケーキ	あじ　味噌 鶏肉 さつま揚げ かつお節	牛乳 チーズ	ほうれん草 にんじん	もやし ごぼう　ねぎ こんにゃく 干し椎茸	米 里芋	大豆油	822	31.4	23.5	3.1

給食費口座振替日（千葉銀行・京葉銀行・郵便局・JA成田市）

20	水	給食費口座再振替日（千葉銀行）
25	月	給食費口座再振替日（京葉銀行・郵便局・JA成田市）

8　月

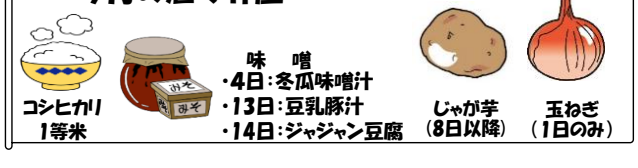
10	水	給食費口座振替日（千葉銀行）
12	金	給食費口座振替日（京葉銀行・郵便局・JA成田市）
22	月	給食費口座再振替日（千葉銀行）
25	木	給食費口座再振替日（京葉銀行・郵便局・JA成田市）

☆★☆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。

新鮮でおいしい食材が届きます♪

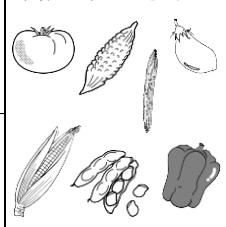
今月の酒々井産



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♪



夏は暑いのでたくさん汗をかきます。こまめに水分補給をしましょう。みそ汁やスープ類は，水分と塩分を補給できるので，しっかり飲みましょう。

夏野菜～にがうり(ゴーヤ)～

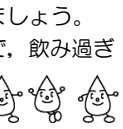
給食では2回目の登場になります。にがうりが苦手という人でも食べやすいおかずに仕上げています。ご飯がすすむおかずです。

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。

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。



世界の味めぐり～ブラジル～

8月には，ブラジルのリオデジャネイロでオリンピックが開催されます。ブラジル料理のﾊﾞｽﾃｳ，ﾌｪｼﾞｮｱｰﾀﾞが登場します。

豚肉食べて夏バテ防止

豚肉には，疲労回復に効果的な「ビタミンB１」が多く含まれています。

中華風ひじきサラダ

普段はひじきといえば，「大豆の磯煮」で登場が多いですが，7月は野菜とドレッシングで和えた，さっぱりとしたサラダにしました。

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！

毎月19日は「食育の日」

１学期最後の給食は，「全国おいしいもの巡り」で福岡県を紹介します。郷土料理の「だぶ」が登場します♪お楽しみに＼(^o^)／

★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。
★献立表の材料に＿＿下線があるもが酒々井産の食材です。

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%）

夏はこまめに 水分補給

暑い夏は，汗で水分が奪われるので，こまめに水分補給をすることが大切です。今月は，夏の水分補給について考えてみましょう。

効果的な水分補給のタイミング

遊びに夢中になると「のどの渇き」に気づくのが遅れ，危険なサインを見逃しがちです。「のどが渇いた」と感じる前に，時間を決めて，水分補給するようにしましょう！

★朝，起きた時

★部活動・スポーツの前後

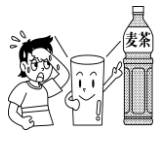
★お風呂の前後

★トイレ後

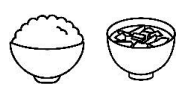
★夜寝る前

☺飲み物の種類☺

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飲料で上手に使い分けましょう。



水分の上手なとり方



～食事から～

○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回の食事から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補給をしましょう。
○夏野菜(トマト・きゅうり・なす等)は，体温を下げる働きもあり，水分補給に最適です。

～スポーツをするときは～

○運動して，大量に汗をかいた時は，こまめに水分補給することが大切です。
○たくさん汗をかいた後は，水分と同時にミネラルが失われているので，スポーツ飲料を取り入れましょう。しかし，ジュース同様と糖分が含まれるので，飲み過ぎは注意しましょう。