



平成28年7月よていこんだてひょう

7月の給食には七夕にちなんで、いろいろな星がかかれています。ぜひ探してみてください！

酒々井町学校給食センター

【小学校】

日	曜日	しゅしょく	牛乳	おかず	デザート	おもなざいりょうとはたらき					栄養価 熱量kcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	ひとくちメモ	
						あか		みどり		き			
						たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物			脂質
1	金	シナモンあげパン	○	チキンピーズシチュー かいそうサラダ (ドレッシング)	ヨーグルト	とりにく だいず ベーコン	ぎゅうにゅう かいそう ヨーグルト	にんじん トマト	だいこん きゅうり パプリカ たまねぎ なす にんにく しょうが	パン じゃがいも さとう	あぶら	581 25.3 17.8 3.4	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!
4	月	ごはん	○	てんぷら(てんぷゆ) (ししゃも1ぼん・かぼちゃ1こ) きりほしだいこんのもの しずいみそのとうがんみそしる		ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう ししゃも	かぼちゃ にんじん さやいんげん	きりほしだいこん ほししいたけ とうがん ねぎ	こめ てんぷらこ さとう	あぶら	644 21.8 19.4 3.2	
5	火	パセリライス	○	ひきにくとなつやさいカレー えだまめのおゆで	あわせる フルーツ ゼリー☆	とりにく ひよこまめ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン パセリ	スッキーニ セロリ コーン にんにく しょうが たまねぎ えだまめ もも なす みかん パイン	こめ こむぎこ ゼリー	あぶら マーガリン	666 20.4 16.5 2.0	
6	水	(セブ)ごはん	○	ごもくしゅうまい1こ ピピンパのぐ わかめスープ	れいどう アップル	しゅうまい ぶたにく たまご ほたて	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	きりほしだいこん たまねぎ コーン えのきたけ ねぎ にんにく しょうが りんご	こめ マロニー さとう	あぶら	651 24.0 19.9 2.7	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。
7	木	むぎごはん	○	ほきのレモンソースかけ なつやさいのつくだに たなばたじる☆	たなばた ゼリー☆	ほき とうふ とりにく うおめん かまぼこ かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん オクラ	ほししいたけ にがうり ねぎ レモン	こめ むぎ でんぶん さとう ゼリー	あぶら ごま	636 26.8 14.5 3.2	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ます。こ飯がすすむおかずです。
8	金	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 たまねぎ きゃべつ キムチ しらたき つぼづけ	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま	643 24.1 17.9 2.7	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。
11	月	ちゃーめん	●	ひとくちぎょうざ2こ さらうどんのぐ☆	すいか	ぎょうざ ぶたにく なるとう うすらたまご えび いか	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	ほししいたけ もやし きゃべつ すいか	ちゃーめん でんぶん ミルメーク	あぶら	617 25.2 25.7 2.5	すいかは、ほとんど(約90%)が水分です。汗を多くかく、暑い夏水分補給にも最適な食べ物です。
給食費口座振替日(千葉銀行・京葉銀行・郵便局・JA成田市)													
12	火	チキンライス	○	パステウ (パイキジでミートソースをつつみあげたもの) はなやさいサラダ(ドレッシング) フェジョアード (ぶたにくとまめのこみ)	コーヒー ぎゅうにゅう プリン	パステウ ベーコン ウインナー ぶたにく しょういんげんまめ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん フロッキー アスパラガス	カリフラワー たまねぎ だいこん コーン にんにく	こめ じゃがいも プリン	あぶら	756 21.0 29.8 2.9	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「パスタ、7ポソ」が登場します。
13	水	ごはん (おかからりかけ)	○	さばのおろしソースかけ いそべあえ しずいみそのとうにゅうとんじる		さば みそ ぶたにく あぶらあげ とうにゅう かつおぶし	ぎゅうにゅう のり	にんじん えどな ほうれんそう	だいこん ねぎ もやし ごぼう こんにゃく	こめ さつまいも でんぶん さとう	あぶら	632 26.4 19.7 2.8	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。
14	木	むぎごはん	○	ショーロンポー1こ ちゅうかふうひじきサラダ ジャジャンとうふ	ひとくち りんご ゼリー	ショーロンポー ぶたにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	だいこん ねぎ きゅうり たまねぎ こんにゃく ほししいたけ	こめ むぎ じゃがいも さとう ゼリー	あぶら	686 23.6 21.8 2.7	中華風ひじきサラダ 普段はひじきといえば、「大豆の燻煮」が登場が多いですが、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。
15	金	(セブ)せわりパン	○	フランクフルトチリソース こんにゃくサラダ やさいのクリームスープ	カット パイン	フランクフルト ベーコン とりにく しょういんげんまめ	ぎゅうにゅう かいそう チーズ	ほうれんそう にんじん	たまねぎ にんにく きゃべつ こんにゃく ねぎ セロリ スッキーニ パイン エリンギ グリーンピース	パン じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら バター	638 26.1 28.7 3.6	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!
18	月	海の日											
19	火	ごはん	○	あじみそあげだまフライ おひたし だぶ	アンパンマン チーズケーキ	あじ みそ とりにく さつまあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう チーズ	ほうれんそう にんじん	もやし ごぼう ねぎ こんにゃく ほししいたけ	こめ さといも	あぶら	660 26.3 20.8 2.5	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」で福岡県を紹介いたします。郷土料理の「だぶ」が登場します♪お楽しみに!
20	水	給食費口座再振替日(千葉銀行)					★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)	
25	月	給食費口座再振替日(京葉銀行・郵便局・JA成田市)					★献立表の材料に___下線があるものが酒々井産の食材です。					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	
8月													
10	水	給食費口座振替日(千葉銀行)										給食による摂取エネルギー全体の25〜30%	
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

味噌
・4日: 冬瓜味噌汁
・13日: 豆乳豚汁
・14日: ジャジャン豆腐

じゃが芋
(8日以降)

玉ねぎ
(1日のみ)

コシヒカリ
1等米

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 ★外遊び・スポーツの前 ★お風呂の前

★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。