



平成29年7月予定献立表



酒々井町
学校給食センター

[中学校]

日	曜日	主食 添加物	牛乳	おかず	デザート	主な材料と働き						栄養価 たんぱく質g 脂質g 塩分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 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		
3	月	ご飯	○	冷奴(しょう油) 豚丼の具 酒々井味噌の冬瓜味噌汁		豆腐 豚肉 油揚げ 味噌	牛乳	にんじん 小松菜	冬瓜 玉葱 葱 白滝	米 砂糖		814 34.8 23.8 4.2	夏野菜の紹介「冬瓜」 冬と言う字が使われていますが、夏野菜です。丸のまま冷暗所に保存しておくことで冬でもつことからこの名前がつけられました。
4	火	ご飯	○	ししゃもゴマフライ(2個) ごぼうサラダ インド煮		豚肉 さつまいも つらゆ	牛乳 ししゃも	にんじん	コーン ごぼう きゅうり 玉葱 こんにゃく	米 砂糖 じゃが芋	大豆油 サラダ油 マヨネーズ ごま	936 32.6 31.9 3.1	インド煮 昨年6月のおいしいもの巡りに登場しました。栃木県鹿嶋市のオリジナル給食です。カレー粉とクチャップを使った煮物です。
5	水	ご飯	○	鉄鍋餃子 チンジャオロースー わかめとトックのスープ	セノーゼリー	豚肉 きょうざ 鶏肉 なると	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	たけのこ 葱 しょうが 干し椎茸	米 トック でんぶ 砂糖 ゼリー	ごま油 大豆油 サラダ油	844 30.5 17.5 3.7	夏野菜の紹介「ピーマン」 ピーマンに含まれるカロテンは、夏の暑さで落ちた免疫力を高めてくれます。今日は肉厚のピーマン(パプリカ)も使っています。
6	木	丸パン (横割り) スライス	○	ハンバーグトマトソース 枝豆サラダ(ドレッシング) 米粉のクリームシチュー		ハンバーグ ベーコン 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん アスパラガス	玉葱 もやし きゅうり 枝豆	パン じゃが芋 砂糖 米粉	サラダ油 バター 生クリーム ごま	948 41.2 43.2 4.7	夏野菜の紹介「枝豆」 熟すと大豆になります。大豆と同様たんぱく質や糖質が含まれています。ビタミンCも多く、美肌効果があります。
7	金	ご飯 (ふりかけ)	○	白身魚のソテー(ソテー) まわかめの炒め煮 七塔汁	セノーゼリー	ほき 豆腐 豚肉 油揚げ かまぼこ	牛乳 まわかめ	にんじん 小松菜	たけのこ こんにゃく 干し椎茸 葱	米 砂糖 コーンフレーク ゼリー	大豆油 サラダ油 ごま	792 29.0 19.4 4.6	セノーゼリー 七塔の今日は、夜空に天の川が表れるのを祈って給食には「星」を多く使っています。
10	月	ピラフ	○	スコッチエッグ(キャップ) コーンサラダ(ドレッシング) スコッチクロス		鶏肉 卵 ベーコン 白いんげん豆	牛乳	にんじん	キャベツ コーン セロリ 玉葱 きゅうり	米 じゃが芋 麦	サラダ油	835 28.1 28.4 3.9	世界の味巡り「イギリス」 来月8月4日からイギリスのロンドンで、世界陸上が開催されます。給食では2年前にも実施した「スコッチクロス」の登場です。
11	火	ご飯	○	さばの中華ソース ナムル ワンタンスープ	ヨーグルト	鯖 豚肉 味噌 ワンタン	牛乳 ヨーグルト	ほうれん草 にんじん チンゲンサイ	もやし 干し椎茸 葱	米 小麦粉 砂糖	ごま油 ごま	812 33.5 22.5 3.0	さばには「DHA」や「EPA」などが豊富に含まれ、生活習慣病の予防に期待できます。血合いの部分にはビタミン、ミネラルも多く栄養たっぷりな魚です。
12	水	ご飯	○	鶏肉の香味焼き(2個) 夏野菜の佃煮 酒々井味噌の豚汁	レモン ソーダ ゼリー	鶏肉 味噌 豆腐 油揚げ かつお節	牛乳	にんじん	葱 にんにく しょうが 大根 干し椎茸 こんにゃく	米 里芋 砂糖 ゼリー	ごま サラダ油	855 35.6 18.2 4.5	夏野菜の紹介「ゴーヤ」 独特の苦みには食欲を増進させるはたらきがあります。ビタミンCやカルシウムなども多く、夏バテ防止に役立つ野菜です。
13	木	ご飯	○	あじの揚げ煮 大豆の磯煮 とりだんご汁	麦芽 ゼリー	あじ 大豆 竹輪 油揚げ 鶏団子	牛乳 わかめ ひじき	にんじん	大根 葱 干し椎茸	米 砂糖 ゼリー	サラダ油	816 33.3 19.2 3.2	あじの話 1年を通して漁獲される「あじ」ですが、夏に獲れるものが脂がのっていておいしいです。味がいいから「あじ」という名前がついたそうです。
14	金	ミルクパン (ブルーベリージャム)	○	糸より鯛のカレーフライ コールスローサラダ ミネストローネ		糸より鯛 ベーコン レンズ豆	牛乳	にんじん トマト	きゅうり セロリ にんにく 玉葱 キャベツ	パン マカロニ ジャム	大豆油 サラダ油	804 28.0 33.8 2.6	ミネストローネは「具たくさん」という意味のイタリアの家庭料理です。日本の味噌汁のように毎日、具を変えて飲んでいるそうです。
18	火	麦ご飯	○	海草サラダ(ドレッシング) 夏野菜カレー	アセロラ ゼリー	鶏肉	牛乳 チーズ 海草	にんじん かぼちゃ ピーマン トマト	キャベツ きゅうり にんにく しょうが	米 小麦粉 ゼリー	サラダ油 マヨネーズ	854 21.5 22.6 3.1	夏野菜たっぷり 今日のカレーには夏野菜をたくさん使っています。かぼちゃ、ピーマン、トマト、なす。夏においしい野菜と大根のカレーを合わせました。
19	水	かやく ごはん	○	お好み揚げ(マヨネーズ) おひたし けんちん汁	冷凍みかん	鶏肉 お好み揚げ かつお節	牛乳	にんじん ほうれん草	もやし 大根 ごぼう 葱 こんにゃく しめじ みかん	米 里芋	マヨネーズ	800 27.1 22.3 4.8	おいしいもの巡り「大阪」 くだのおれの町、大阪で有名な「お好み焼き」「かやくごはん」の登場です。1学期最後の給食になります。

★7月分の給食費の口座振替日は7月31日(月)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します。

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

今日の酒々井産

コシヒカリ 1等米	味噌 3日:みそ汁 12日:豚汁	じゃがいも 4日 6日 10日	たまねぎ 3日のみ
--------------	------------------------	--------------------------	--------------

献立表の材料に下線があるものが酒々井産の食材です。

夏休みの食生活の約束

もうすぐ夏休み。長い休みの入ると、生活リズムがぐずれやすくなります。そこで、毎日を元気に過ごせるように、食生活で気を付けてほしいことをまとめました。規則正しい生活とバランスのよい食事で体調を整え、楽しい夏休みを過ごしてください。

<p>早起きをして朝食をとろう</p>	<p>冷たいものとりすぎに注意</p>	<p>栄養たっぷりの夏野菜を食べよう</p>
<p>のどが乾く前に水分をとろう</p>	<p>生活リズムの乱れに注意</p>	<p>しっかり手洗いで食中毒予防</p>

上手に水分補給をしましょう

大量に汗をかく夏や運動中は適度な水分補給をしないと、熱中症などを引き起こす危険があります。通常の水分補給には水や麦茶・緑茶など低エネルギーのものをお勧めします。甘い清涼飲料水は糖分が多く、毎日飲み続けると、生活習慣病の原因にもなります。

清涼飲料水の糖分量(糖分量一例です)

炭酸飲料 約55g	紅茶飲料 約39g	スポーツ飲料 約34g	果実系飲料 約56g	乳飲料 約57g

★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。