



平成29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			
						血・肉・骨になるもの	無機質	からだの調子を整える	ビタミン	熱ゆかになるもの			炭水化物
3	月	ごはん	○	ひややくこ(しょうゆ)ぶたどんのぐしずいみそのとうがんみそしる		とうふ ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	とうがん ねぎ たまねぎ たまねぎ	こめ さとう		662 30.1 21.5 3.6	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冬でもつことこの名前がつけられました。
4	火	ごはん	○	ししやもゴマフライ ごぼうサラダ インドに		ぶたにく さつまあげ うすたらまこ	ぎゅうにゅう ししやも	にんじん	コーン ごぼう きゅうり たまねぎ こんにやく	こめ さとう じゃがいも	あぶら マネズ ごま	707 25.1 24.4 2.4	インド産 昨年6月のおいしいもの巡りに登録しました。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魚物です。
5	水	ごはん	○	てつなべぎょうざ チンジャオロースー わかめとトックのスープ		ぶたにく ぎょうざ とりにく なると	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン	たけのこ ねぎ しょうが ほししいたけ	こめ トック でんぶ さとう	あぶら	637 25.5 15.7 3.1	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	まるパン (よこわり)	○	ハンバーグトマトソース えだまめサラダ(ドレッシング) こめこのクリームシチュー		ハンバーグ ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん アスパラガス	たまねぎ もやし きゅうり えだまめ	パン じゃがいも さとう こめこ	あぶら バター なまクリーム ごま	705 30.0 31.9 3.2	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	ごはん (ふりかけ)	○	しろみぎかなのコンカレー(ライス) くわわかめのいために たなばたじる	たなばた デザート	ほき とうふ ぶたにく あぶらあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう くわわかめ	にんじん こまつな	たけのこ こんにやく ほししいたけ ねぎ	こめ さとう コーンフレーク ゼリー	あぶら ごま	639 24.7 17.3 3.7	七夕給食 七夕の今日は、夜空に天の川が表れることを祈って給食には「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		とりにく たまご ベーコン しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ コーン セロリ たまねぎ きゅうり	こめ じゃがいも むぎ	あぶら	634 23.2 25.6 3.1	世界の味めぐり「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	ごはん	○	さばのちゅうかソース ナムル ワンタンスープ	れいとう パン	さば ぶたにく みそ ワンタン	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	もやし ほししいたけ ねぎ パン	こめ こむぎ さとう	あぶら ごま	628 26.2 19.4 2.4	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	ごはん	○	とりにくのこうみやき なつやさいのつくだし しずいみそのとんじり		とりにく みそ ぶたにく とうふ あぶらあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん	ねぎ にんにく しょうが ごや だいこん ほししいたけ こんにやく	こめ さとう さとう ゼリー	ごま あぶら	672 27.3 15.7 3.4	夏野菜の紹介「ゴヤ」 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	ごはん	○	あじのあげに だいたすのいそに とりだんごじる	ばくが ゼリー	あじ だいたす らくくわ あぶらあげ とりだんご	ぎゅうにゅう わかめ ひじき	にんじん	だいこん ねぎ ほししいたけ	こめ さとう ゼリー	あぶら	667 28.2 17.5 2.7	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おいしく、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)	○	いとよりのカレーフライ コールスローサラダ ミネストローネ		いとよりの ベーコン レンズまめ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	きゅうり セロリ にんにく コーン たまねぎ レンズまめ キャベツ	パン マカロニ ジャム	あぶら	618 23.5 27.3 2.2	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	むぎごはん	○	かいそうサラダ(ドレッシング) なつやさいカレー	アセロラ ゼリー	とりにく あぶらあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう チーズ かいそう	にんじん かぼちゃ ピーマン トマト	キャベツ きゅうり なす しょうが コーン たまねぎ	こめ むぎ こむぎ ゼリー	あぶら マカ リ	689 18.1 20.1 2.6	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。夏にいい野菜と人気のカレーを合わせました。
19	水	かやく ごはん	○	おこのみあげ(マヨネーズ) おひだし けんちんじる	れいとう みかん	とりにく おこのみあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	もやし だいこん ごぼう ねぎ こんにやく しめじ みかん	こめ さとう	マネズ	644 22.6 15.6 3.8	おいしいもの巡り「大阪府」 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(8~9歳の場合)

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

給食による摂取エネルギー全体の25~30%

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を</p>

★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。



2学期の給食は
9月4日(月)
から開始予定です!

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(糖分量は一例です)

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