



令和3年7月よていこんだてひょう



【小学校】

★は、1かい はいぜんしつまでとりにいきましょう。

酒々井町学校給食センター

日	曜日	しゅしょく てんかぶつ	牛乳	お か す	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 食塩相当量g	
					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	木	ごはん	○	てつなべぎょうざ ★かいそうサラダ ちゅうかうふうコーンスープ がっきゅうだいふく(とうにゅういちご)	ぎょうざ とりにく たまご	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン ほししいたけ	こめ でんぷん だいふく	ごまあぶら	656 20.7 18.2 2.6
2	金	ごはん	○	とりにくのしょうがやき 1こ くきわかめのいために しずいみそのとうがんじる	とりにく ぶたにく あぶらあげ なまあげ みそ	ぎゅうにゅう くきわかめ わかめ	にんじん	しょうが たけのこ こんにゃく とうがん ながねぎ	こめ さとう	あぶら ごま	623 28.5 17.1 3.4
5	月	ごはん	○	あつやきたまご ★きゅうりのあまみそあえ カレーにくじゃが	たまご みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん	きゅうり キャベツ たまねぎ しらたき	こめ さとう じゃがいも	あぶら	647 25.7 16.6 2.7
6	火	パセリライス	○	ハンバーグ トマトソース ★いもいっぱいサラダ コンソメスープ	ハンバーグ ベーコン	ぎゅうにゅう	パセリ トマト にんじん アスパラガス	たまねぎ きゅうり コーン マッシュルーム	こめ さとう じゃがいも さつまいも	あぶら マヨネーズ	694 22.4 24.9 2.9
たなばたこんだて											
7	水	ごはん (ふりかけ)	○	ししゃもとささかまのてんぷら(てんつゆ) ★やさいのレモンあえ たなばたじる あまのがわゼリー	ししゃも ささかまほこ とりにく とうふ なるとう おめん	ぎゅうにゅう あおのり わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり レモン ほししいたけ オクラ ながねぎ	こめ こむぎこ あまのがわゼリー	あぶら ごま	690 24.7 18.4 3.6
8	木	ミルクロール	○	トマトオムレツ むしとうもろこし こめこのシチュー(かぼちゃ)	たまご とりにく たいす	ぎゅうにゅう なまクリーム	トマト にんじん かぼちゃ ブロッコリー	とうもろこし にんにく たまねぎ	パン こめこ	あぶら バター	671 29.1 21.6 2.3
9	金	ごはん	○	いかチリソースフライ ★ごまだれサラダ(ドレッシング) ワンタンスープ メロン	いか ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	もやし きゅうり ほししいたけ ながねぎ コーン メロン	こめ ワンタン	あぶら ごまあぶら	651 22.4 21.3 2.1
12	月	うめごはん	○	さばのピリからみそに ★ほうれんそうわふうサラダ かきたまじる	さば みそ とうふ なるとう たまご	ぎゅうにゅう のり わかめ	ほうれんそう えどな にんじん こまつな	えのきたけ たまねぎ ほししいたけ うめ	こめ さとう でんぷん	あぶら	650 24.7 23.6 4.1
13	火	スパゲティ バスカトーレ	○	なつやさいコロッケ(ソース) ★シーザーサラダ(ドレッシング) はらじゅくドッグ(チーズ)	ベーコン えび いか	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト かぼちゃ	にんにく たまねぎ なす スッキーニ エリンギ えだまめ キャベツ きゅうり コーン	スパゲティ はらじゅくドッグ	オリーブオイル	692 27.2 29.8 2.3
14	水	むぎごはん	○	シューマイ 2こ ★ちゅうかうふうひじきサラダ マーボーなすとうふ	シューマイ ぶたにく とうふ みそ たいす	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん にら	だいこん きゅうり にんにく しょうが ほししいたけ なす ながねぎ	こめ むぎ さとう でんぷん	ごまあぶら あぶら	664 26.1 20.5 2.7
15	木	ごはん	○	あじのなんばんづけ なつやさいのつくだに しずいみそのごじる	あじ ぶたにく かつおぶし たいす みそ とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん ゴーヤ	たまねぎ ごぼう だいこん ながねぎ	こめ さとう さといも	ごま あぶら	646 29.1 18.3 3.2
16	金	まるパン	○	パンプキングラタン ★はなやさいサラダ(ドレッシング) ポークビーンズシチュー ひとくちぶどうゼリー 2こ	ぶたにく たいす	ぎゅうにゅう チーズ	かぼちゃ ブロッコリー にんじん グリーンピース	カリフラワー コーン にんにく しょうが たまねぎ	パン じゃがいも ぶどうゼリー	あぶら	650 26.3 21.0 2.9
しょくいくのひ											
19	月	むぎごはん	○	えだまめのしおゆで ひきにくとなつやさいのカレー ★あわせるゼリーフルーツ	とりにく たいす	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	えだまめ にんにく なす しょうが セロリ コーン たまねぎ スッキーニ ナタデココ こんにゃく みかんかん バインかん	こめ むぎ レモンゼリー	あぶら	679 20.8 17.9 2.2

★7月分給食費の口座振替日は、8月2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かった場合は、9月分と同じ日(8月31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)

エネルギー: 650kcal	月平均
たんぱく質: 21.1~32.5g	25.2
脂質: 14.4~21.7g	20.7
食塩相当量: 2.0g未満	2.8

日ごとに増していく蒸し暑さに、本格的な夏の訪れを感じます。マスク生活にも慣れたとはいえ、やはり暑い日はつらいですね。周りの人と距離が取れるときはマスクを外す、こまめに水分をとるなど、無理をしないようにしましょう。

さて、もうすぐ待ちにまった夏休みです。休みが続くと、ダラダラと夜更かしをしてしまったり、寝坊して朝ごはんを食べられなかったり、生活リズムが崩れやすくなります。学校があるときと同じように、早寝・早起きを心掛けて、朝・昼・夕の3回の食事をしっかりとることが大切です。



夏休みの食生活
気をつけたいポイント

やさい(野菜)を
しっかり食べよう

なんでも
食べて丈夫な体をつくらう

すいぶん(水分)
補給をこまめにしよう

つめ(冷)たいもの
とり過ぎに気をつけよう

みんな
で食事をする機会をつくらう

今月の酒々井産

