



# 令和4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よう。

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 ず	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		
					血・肉・骨になるもの		からだの調子を整える		熱や力になるもの		
		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質				
1	金	むぎごはん	○	まつかぜやき ★なっとうあえ こんさいごまじる アセロラゼリー	とりにく なっとう かつおぶし 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	ながねぎ ほししいたけ たまねぎ もやし ごぼう	こめ むぎ パン こ さといも ゼリー	ごま	682 29.8 17.2 2.0
4	月	ごはん	○	ショーロンポー 2こ ピピンパのぐ ちゅうかふうコーンスープ	ショーロンポー ぶたにく みそ なると たまご	ぎゅうにゅう	にんじん えどな こまつな	きりほしだいこん にんにく しょうが たまねぎ ほししいたけ コーン	こめ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら ごま	607 23.8 15.9 3.1
5	火	ひじきごはん	○	にくだんご 2こ ★いそかあえ しすいみそのとんじる れいとうみかん	ひじき とりにく あぶらあげ にくだんご ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう	えのき キャベツ ごぼう だいこん こんにゃく ながねぎ みかん	こめ さといも		631 24.5 16.4 3.8
6	水	こくとうパン (はちみつ)	○	とうふナゲット 2こ(ケチャップ) ★にんじんサラダ ポークビーンズシチュー	とうふナゲット ツナ ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう	にんじん グリーンピース	きゅうり セロリ たまねぎ にんにく しょうが	こくとうパン はちみつ さとう じゃがいも	あぶら	685 25.9 24.9 2.7
たなばたこんだて											
7	木	ごはん	○	ほしのメンチカツ(ソース) ★おひたし たなばたじる たなばたゼリー	メンチカツ かつおぶし とりにく うおめん とうふ なると	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん	もやし ほししいたけ ながねぎ	こめ ゼリー	あぶら	703 25.2 20.0 2.8
8	金	スパゲティ ナポリタン	○	さかなのすりみカツ(ソース) ★さつまいもサラダ	ベーコン ウィンナー たらすりみ しらす ツナ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん ピーマン ブロッコリー	にんにく たまねぎ エリンギ えだまめ	スパゲティ さつまいも でんぶん さとう パンこ	あぶら マヨネーズ	662 26.0 29.7 3.0
11	月	ごはん (ふりかけ)	○	ぶたにくのしょうがやき こうやどうふとひじきのにも とうふとなめこのみそしる	ぶたにく とりにく こうやどうふ あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが だいこん なめこ ながねぎ	こめ さとう	あぶら	644 29.6 21.2 3.3
12	火	まるパン	○	なつやさいグラタン ★いかくんサラダ チリコンカンスープ れいとうアップル	ぶたにく さきいか だいす	ぎゅうにゅう チーズ	トマト かぼちゃ にんじん パセリ	たまねぎ ズッキーニ なす コーン にんにく キャベツ きゅうり レモン マッシュルーム りんご	パン マカロニ こむぎこ さとう じゃがいも	オリーブあぶら あぶら ごま	661 27.8 23.7 2.8
13	水	ごはん	○	さばあおしそさいきょうやき なつやさいのつくだに けんちんじる	さば かつおぶし とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	ゴーヤ にんじん こまつな	だいこん ほししいたけ ごぼう ながねぎ	さとう さといも	ごま	630 28.9 19.4 2.5
14	木	ごはん	○	ぶたどんのぐ ひやっこ(しょうゆ) わかめスープ すいか	ぶたにく とうふ ほたて	ぎゅうにゅう わかめ	さやいんげん にんじん えどな	たまねぎ しらたき コーン えのき ながねぎ すいか	こめ さとう マロニー		661 29.9 18.0 3.4
15	金	わかめごはん	○	とりのからあげ 1こ ★えだまめサラダ しすいみそのこまつなじる	とりにく ハム あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ ひじき	にんじん こまつな	しょうが にんにく えだまめ もやし たまねぎ ながねぎ	こめ でんぶん さとう	あぶら	689 30.8 20.8 4.5
18	月	うみひ 海の日									
しよくのひ											
19	火	むぎごはん	○	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 だいす	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ セロリ コーン なす ズッキーニ ナタデココ アロエ みかんかん りんごかん パインかん	こめ むぎ ゼリー	あぶら	662 19.1 17.0 2.1

★7月分給食費の口座振替日は、8月1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)

	月平均
エネルギー: 650kcal	659
たんぱく質: 21.1~32.5g	26.7
脂質: 14.4~21.7g	20.3
食塩相当量: 2.0g未満	3.0

## 夏の行事と行事食

夏真っ盛りの7~8月には、五節句の一つ「七夕」や、うなぎを食べる風習のある、「土用の丑」、ご先祖様の霊をお迎えする「お盆」などの行事があります。行事食の一例とともにご紹介します。



### 七夕 (7/7)

季節の節目となる「五節句」の一つ。日本の「棚機女(たなばたつめ)」という伝説と、中国の「織姫と彦星」の伝説がもとになって、現在のような行事になりました。夜空に浮かぶ天の川や、機織りの糸に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。

そうめん

### 土用の丑 (今年は7/23)

立秋前の約18日間を「夏の土用」といい、この期間にある丑の日のことです。暑さに厳しいこの時期に、栄養豊富なうなぎや、「う」のつく物を食べて、健康を願う風習があります。

うどん  
うの花  
うり

### お盆 (7/15または8/15前後)

亡くなった人の霊魂が戻ってくる日とされ、仏教行事の「盂蘭盆会(うらぼんえ)」と作物の収穫に感謝する行事がもとになっています。仏教では生き物を殺す「殺生」を避けることから、野菜や豆類などで作る「精進料理」が用意されます。

いなりずし  
野菜の天ぷら

### 今月の酒々井産

コシヒカリ 1等米  
じゃが芋  
なす

味噌汁  
・5日: 豚汁  
・15日: 小松菜汁