



令和3年7月予定献立表



[中学校]

酒々井町学校給食センター

日	曜日	主食 添加物	牛乳	おかず	主な材料と働き						栄養価 熱量kcal たんぱく質g 脂質g 食塩相当量g
					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	
1	木	ご飯	○	鉄鍋餃子 海草サラダ 中華風コンスープ 学級だいふく(豆乳いちご)	餃子 鶏肉 卵	牛乳 海藻	人参 小松菜	キャベツ きゅうり 玉ねぎ 干し椎茸 コーン	米 でんぷん だいふく	ごま油	811 25.0 20.7 3.2
2	金	ご飯	○	鶏肉の生姜焼き 2個 茎わかめの炒め煮 酒々井味噌の冬瓜汁	鶏肉 豚肉 油揚げ 生揚げ 味噌	牛乳 茎わかめ わかめ	人参	生姜 たけのこ こんにゃく 冬瓜 長ねぎ	米 砂糖	油 ごま	802 37.0 20.3 4.3
5	月	ご飯	○	厚焼玉子 きゅうりの甘味噌和え カレー肉じゃが	卵 味噌 豚肉	牛乳 わかめ	人参 さやいんげん	きゅうり キャベツ 玉ねぎ しらたき	米 砂糖 じゃが芋	油	828 32.0 19.7 3.4
6	火	パセリライス	○	ハンバーグ トマトソース 芋いっぱいサラダ コンソメスープ	ハンバーグ ベーコン	牛乳	パセリ トマト 人参 アスパラガス	玉ねぎ きゅうり コーン マッシュルーム	米 砂糖 じゃが芋 さつま芋	油 マヨネーズ	898 27.8 31.0 3.6
七夕献立		ご飯 (ふりかけ)	○	ししゃもと笹かまの天ぷら(天つゆ) 野菜のレモン和え 七夕汁 天の川ゼリー	ししゃも 笹かまほこ 鶏肉 豆腐 魚めん なると	牛乳 青のり わかめ	人参	キャベツ きゅうり レモン 干し椎茸 オクラ 長ねぎ	米 小麦粉 天の川ゼリー	油 ごま	846 29.3 19.8 4.1
8	木	ミルクロール	○	トマトオムレツ 蒸しとうもろこし 米粉のシチュー(南瓜)	卵 鶏肉 大豆	牛乳 生クリーム	トマト 人参 南瓜 ブロッコリー	とうもろこし にんにく 玉ねぎ	パン 米粉	油 バター	810 34.6 24.9 2.8
9	金	ご飯	○	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 豚肉	牛乳	人参 チンゲン菜	もやし きゅうり 干し椎茸 長ねぎ コーン メロン	米 ワンタン	油 ごま油	810 27.1 23.8 2.5
12	月	梅ご飯	○	さばのピリ辛味噌煮 ほうれん草和風サラダ かき玉汁	さば 味噌 豆腐 なると 卵	牛乳 のり わかめ	ほうれん草 江戸菜 人参 小松菜	えのきたけ 玉ねぎ 干し椎茸 梅	米 砂糖 でんぷん	油	817 29.9 27.5 4.9
13	火	スパゲティ バスカトーレ	○	夏野菜コロッケ(ソース) シーザーサラダ(ドレッシング) 原宿ドッグ(チーズ)	ベーコン えび いか	牛乳 チーズ	人参 トマト 南瓜	にんにく 玉ねぎ なす スッキーニ エリンギ 枝豆 キャベツ きゅうり コーン	スパゲティ 原宿ドッグ	オリーブオイル	845 33.3 36.6 2.8
14	水	麦ご飯	○	シューマイ 2個 中華風ひじきサラダ 麻婆なす豆腐	シューマイ 豚肉 味噌 豆腐 大豆	牛乳 ひじき	人参 にら	大根 きゅうり にんにく 生姜 干し椎茸 なす 長ねぎ	米 麦 砂糖 でんぷん	ごま油 油	851 32.7 24.2 3.5
15	木	ご飯	○	あじの南蛮漬け 夏野菜の佃煮 酒々井味噌の呉汁	あじ かつお節 豚肉 大豆 豆乳 味噌	牛乳	人参 ゴーヤ	玉ねぎ ごぼう 大根 長ねぎ	米 砂糖 里芋	ごま 油	830 36.2 21.4 4.4
16	金	丸パン	○	パンプキングラタン 花野菜サラダ(ドレッシング) ポークビーンズシチュー 一口ぶどうゼリー 2個	豚肉 大豆	牛乳 チーズ	南瓜 ブロッコリー 人参 グリーンピース	カリフラワー コーン にんにく 生姜 玉ねぎ	パン じゃが芋 ぶどうゼリー	油	842 34.4 26.5 3.6
食育の日		麦ご飯	○	枝豆の塩茹で 挽肉と夏野菜のカレー 合わせるゼリーフルーツ	鶏肉 大豆	牛乳	人参 ピーマン	枝豆 にんにく 生姜 玉ねぎ セロリ コーン なす スッキーニ ナタデココ こんにゃく みかん缶 パイン缶	米 麦 シモンゼリー	油	866 25.9 21.1 2.6

★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(12~14歳の場合)

	月平均
エネルギー: 830kcal	834
たんぱく質: 27.0~41.5g	31.1
脂質: 18.4~27.7g	24.4
食塩相当量: 2.5g未満	3.5

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

やさしい(野菜)を
しっかり食べよう

なんでも食べて
丈夫な体をつくろう

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
機会をつくろう

今月の酒々井産

