平成２３年７月予定献立表

【酒々井中学校】

7月の給食には七夕にちなんでいろいろな星がかくれています。

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	デザート	主な材料と働き 主に体の組織をつくる 1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・小魚 海藻	主に体の調子を整える 3群 緑黄色野菜	4群 その他の 野菜・果物	主にエネルギーになる 5群 穀類 いも類 砂糖	6群 油脂	栄養価 熱量(kcal) たんぱく質 （g）	ひとくちメモ
1	金	ご飯 (韓国のり)	○	手巻寿司用玉子焼2本 牛肉と野菜の韓国風炒め トックスープ	フルーツゼリー	卵　牛肉 鶏肉　味噌	牛乳 のり	にんじん ほうれん草 小松菜	もやし きゃべつ キムチ　大根 にんにく	米　砂糖 トック ゼリー	サラダ油 ごま油 ごま	853 31.9	今日は「韓国風手巻き寿司」です。のりでごはん、玉子焼、韓国風炒めを巻いて食べましょう。
4	月	麦ご飯	○	味噌カツ こんにゃくサラダ(ドレッシング) 鶏ごぼう汁	冷凍ピーチ	豚肉　味噌 鶏肉　生揚げ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜 ほうれん草	干ししいたけ ごぼう　ねぎ こんにゃく　桃 きゃべつ にんにく	米　麦 砂糖 パン粉	大豆油 ごま油 ごま	860 32.3	味噌カツは名古屋の料理です。ごはんにのせて味噌カツ丼にして食べてみましょう！
5	火	(セルフ ハヤシライス)	○	星型オムレツ2個 ☆ ハヤシシチュー 蒸しとうもろこし		卵 牛肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ とうもろこし グリンピース にんにく　しょうが	米　小麦粉 じゃが芋	サラダ油 バター	852 28.1	甘くて、おいしいとうもろこし。旬の食材を味わいましょう。
6	水	ご飯	○	えびパオズ2個 マーボー豆腐(なす入り) 枝豆サラダ(ドレッシング)	乳酸菌飲料	えび　豚肉 豆腐　味噌	牛乳 乳酸菌飲料	にんじん にら	なす　もやし きゅうり　ねぎ えだまめ 干ししいたけ にんにく　しょうが	米 でんぷん	サラダ油 大豆油 ごま油	898 35.2	旬の食べ物～なす～ 90%以上が水分。紫の色素は血液をサラサラにしてくれる栄養素です。
7	木	梅ご飯	○	さばのオレンジソース煮 ★ ほうれん草和風サラダ 七夕汁 ☆ クラスに１個 型抜きにんじん入り☆	七夕ゼリー	さば　鶏肉 豆腐　魚めん	牛乳 わかめ のり	にんじん オクラ ほうれん草	ねぎ　梅 えのき茸 干ししいたけ	米 砂糖 ゼリー	サラダ油	799 32.8	7月7日は「七夕」です☆ ★　給食に広がる星空を　★ ☆　お楽しみに♪　☆
8	金	シナモン 揚げパン	○	ポテトカップグラタン ブロッコリーサラダ(ドレッシング) ポークビーンズシチュー		豚肉 大豆	牛乳	かぼちゃ にんじん ブロッコリー	玉ねぎ コーン グリンピース にんにく　しょうが	パン　砂糖 じゃが芋	大豆油 サラダ油	839 30.7	かぼちゃは、カンボジアから日本へ伝わったことから、カンボジアがなまって「かぼちゃ」と呼ばれるようになったそうです。
11	月	ご飯	○	厚焼き玉子 きゅうりとたくあんの和え物 カレー肉じゃが	冷凍みかん	卵 豚肉	牛乳	にんじん さやいんげん	玉ねぎ しらたき きゅうり たくあん みかん	米　砂糖 じゃが芋	サラダ油 ごま油 ごま	846 29.9	旬の食べ物～きゅうり～ 約95%は水分でできています。からだの熱を取ってくれるので、暑い夏に役立つ野菜です。
		給食費口座振替日(千葉銀行・京葉銀行・郵便局・JA成田市)											
12	火	麦ご飯	● ミルメークココア	赤魚キムチ風味漬け 中華ひじきサラダ チンゲン菜の玉子スープ	パインヨーグルト	赤魚 卵 えび	牛乳 ひじき ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ	干ししいたけ ねぎ　大根 きゅうり パイン	米　麦 砂糖 でんぷん ミルメーク	大豆油 ごま油	780 33.4	ひじきは、普段不足しがちな鉄分が豊富に含まれます。今日はさっぱりとしたサラダでの登場です。貧血予防にも最適です。
13	水	ご飯	○	鶏のレモン煮2個 切干大根の煮物 じゃが芋とわかめの味噌汁	アップルシャーベット	鶏肉　味噌 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜 さやいんげん	大根 切干大根 つきこんにゃく レモン　りんご	米　砂糖 でんぷん じゃが芋	大豆油 サラダ油	813 29.6	**～水分補給のポイント～** ①のどがかわく前に飲む。 ②普段は水かお茶を飲もう。 ③飲みすぎに注意しよう。
14	木	ちゃーめん	○	春巻き2個 皿うどんの具 ★	すいか	豚肉　なると うずら卵 えび　いか	牛乳	にんじん チンゲンサイ	干ししいたけ もやし きゃべつ すいか	ちゃーめん でんぷん 春巻きの皮	サラダ油 大豆油 ごま油	825 28.8	旬の食べ物～すいか～ からだの熱を冷まし、汗で失った水分やミネラルを補給します。
15	金	ご飯	○	天ぷら(ししゃも2尾・かぼちゃ1個) 磯香和え とうがんの酒々井味噌汁	ひとくちピーチゼリー	豚肉 豆腐 味噌	牛乳 のり ししゃも	かぼちゃ にんじん ほうれん草	とうがん ねぎ えのき茸	米 天ぷら粉 ゼリー	大豆油	843 31.1	とうがんは冬の瓜と書きますが、夏においしい野菜です。今日は酒々井味噌といっしょにお味噌汁にしました。
18	月	海　の　日											
19	火	ターメリックライス	○	夏野菜カレー 枝豆の塩ゆで	あわせるフルーツ☆ゼリー☆	豚肉	牛乳 粉チーズ	にんじん	玉ねぎ　ズッキーニ にんにく　しょうが コーン　枝豆　なす みかん　パイン　桃	米 じゃが芋 小麦粉 ゼリー	サラダ油 マーガリン	891 27.1	今日で1学期の給食は終了です。暑さに負けず、元気に夏休みを過ごすためにも、しっかり食べましょう！

20	水	給食費口座再振替日(千葉銀行)
25	月	給食費口座再振替日(京葉銀行・郵便局・JA成田市)
8月		
10	水	給食費口座振替日(千葉銀行)
11	木	給食費口座振替日(京葉銀行・郵便局・JA成田市)
22	月	給食費口座再振替日(千葉銀行)
25	木	給食費口座再振替日(京葉銀行・郵便局・JA成田市)

★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)
熱量：850kcal
たんぱく質：28g
(範囲：19～35g)

給食費8月も口座振替があります

・8月振替分→9月分給食費
・2月振替分→3月分給食費
（３月の口座振替はありません）

※指定口座の残高確認を行って、給食費の納め忘れがないようによろしくお願いいたします。

夏バテを防ぐには

★夏の食生活チェック★

1　冷たい物の飲みすぎや食べすぎに気をつけよう

冷たいアイスやジュースばかり食べたり、飲んだりしていると、おなかが冷え、胃腸の調子がおかしくなります。

2　朝ごはんをしっかり食べよう

1日３回の食事は生活リズムを整えるのに大切な働きをします。特に朝ごはんは1日のエネルギーのもとです。

またご飯や味噌汁は夏の水分補給にも役立ちます。

3　夏野菜をたくさん食べよう

太陽をたっぷり浴びた夏の野菜やくだものにはビタミン類、ミネラル、そして水分がたっぷりです。食事だけでなく、すいかやきゅうりはおやつにもいいですよ。

4　牛乳も忘れずに飲もう

夏休みに入ると飲まなくなる人もいるようです。吸収率のよいカルシウム源として、また夏のスタミナ補給にも1日コップ2杯くらいを目安に飲みましょう。

5　冷房に気をつけよう

暑いからと冷房の効いた部屋に長時間いると体調を崩してしまいます。涼しい朝などを利用して、外に出て体を動かし、汗をかきましょう。

6　夜更かしをしない

楽しい行事の多い夏は寝るのが遅くなりがちです。

しかし睡眠不足は夏の健康の大敵です。早起きを心がけると夜は早く寝つけます。しっかり睡眠をとりましょう。

夜ふかしはダメ！

新鮮でおいしい食材が届きます

今月の酒々井産

コシヒカリ　1等米

酒々井味噌
・1日:トックスープ
・4日:味噌カツ
・15日:とうがんの味噌汁

じゃがいも

☆酒々井町ホームページ（http://www.town.shisui.chiba.jp/）内の給食センターのページに献立表や レシピを掲載してます。ぜひご覧ください。