



平成24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
かかれています。

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						栄養価 熱量(kcal) たんぱく質(g)	ひとくちメモ
						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		
2	月	(七ツハヤシイ) 麦ご飯	○	星形オムレツ1個★ こんにやくサラダ(ドレッシング) ハヤシチュー		豚肉 卵	牛乳 海藻	ほうれん草 にんじん	きゃべつ 生姜 玉ねぎ こんにく グリーンピース こんにやく	米 麦 じゃが芋 小麦粉	サラダ油 バター	824 26.8	ついに7月!夏本番となりま す。暑さで食欲も落ちがちで すが、しっかり食べて、元気に 過ごしましょう。
3	火	ご飯	○	かぼちゃコロッケ(ソース) 大豆の磯煮 白玉汁★		鶏肉 大豆 竹輪	牛乳 油揚げ ひじき	にんじん 小松菜 かぼちゃ	大根 ねぎ 干しいたけ	米 砂糖 白玉もち パン粉	大豆油	884 27.5	旬の食材～南瓜(かぼちゃ)～ 南瓜が収穫されておいしい旬 は夏です。今日はコロッケにた くさん入っています♪
4	水	ココア 揚げパン	○	ブロッコリーサラダ (ドレッシング) チリコンカン	冷凍パイ ン	豚肉 大豆	牛乳	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ コーン グリーンピース こんにく 生姜 パインアップル	パン 砂糖 じゃが芋	大豆油 サラダ油	773 29.4	豚肉を食べて夏バテ防止! 豚肉に含まれるビタミンB1 は、疲労回復に効果的な栄養素 です。
5	木	ご飯	○	あじ揚げ煮 ほうれん草和風サラダ なめこ汁	冷凍みかん	あじ 豆腐 味噌	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	えのき茸 大根 なめこ ねぎ みかん	米 砂糖 でんぷん	サラダ油	767 29.9	旬の食材～鱈(あじ)～ 6～8月が旬の魚です。味 がよいことから「あじ」と 呼ばれています。
6	金	ゆかりご飯	○	とりのレモン煮2個 切干大根のごま和え 七夕汁★	七夕 ゼリー	鶏肉 豆腐 魚めん かまぼこ	牛乳	ほうれん草 にんじん 小松菜	切干大根 干しいたけ ねぎ	米 砂糖 でんぷん ゼリー	大豆油 ごま	846 35.5	7月7日は「七夕」です☆ 給食に広がる星空を お楽しみに～☆★
9	月	ご飯	○	ちばしゅうまい1個 ごまだれサラダ(ドレッシング) マーボー豆腐		豚肉 味噌 豆腐	牛乳	にんじん にら	干しいたけ もやし ねぎ きゅうり こんにく 生姜	米 砂糖 でんぷん しゅうまいの皮	サラダ油 ごま油 ごま	855 32.4	旬の食材～きゅうり～ ほとんどが水分ですが、 ビタミンCも豊富な野菜で す。
10	火	麦ご飯	○	きびなごごまフライ3本(ソース) 冷やっこ(しょうゆ) おひたし 酒々井味噌のかいのこ汁		大豆 味噌 油揚げ 豆腐	牛乳 きびなご 昆布	ほうれん草 にんじん かぼちゃ	もやし 干しいたけ こんにやく ごぼう なす	米 麦 パン粉	大豆油 ごま油 ごま	783 31.6	全国おいしいもの巡り♪ 第4弾は「鹿児島県」で す。行事食の「かいのこ 汁」が登場します。
11	水	ご飯 (ふりかけ)	○	ハンバーグきのこソースかけ オニオンドレッシングサラダ イタリアンスープ		鶏肉 豚肉 卵 ベーコン	牛乳 粉チーズ	にんじん 小松菜	マッシュルーム えのき茸 しめじ 玉ねぎ きゃべつ きゅうり コーン	米 砂糖 じゃが芋	サラダ油	840 31.6	水分補給のポイント ①のどが渇く前に飲む ②飲み物の種類に気をつけよう (水かお茶を飲む) ③飲みすぎに注意しよう
12	木	ちゃーめん	○	ビッグ肉団子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	干しいたけ きゃべつ もやし すいか	ちゃーめん でんぷん	サラダ油 ごま油	780 29.1	「西」の「瓜」と書いて、「西瓜 (すいか)」と読みます。植物の仲間 で分ける野菜ですが、甘味が多い ことから果物として食べられていま す。
13	金	ご飯	○	きすのチリソースフライ 豚肉とピーマン炒め わかめスープ	ヨーグルト	きす 豚肉 ほたて	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん ピーマン 小松菜	たけのこ ねぎ 玉ねぎ コーン こんにく 生姜	米 砂糖 パン粉 クイック ゼリー	大豆油 サラダ油	806 32.6	旬の食材～ピーマン～ 夏の暑さや日差しから体を 守ってくれる栄養、ビタミンC やビタミンAが豊富です♪
16	月	海の日					〇〇☆☆ 〇〇☆☆ 〇〇☆☆ 〇〇☆☆ 〇〇☆☆ 〇〇☆☆						
17	火	食パン (イチゴジャム)	○	スコッチエッグ(ケチャップ) ポテトリヨネース ラビオリスープ	ぶどうの フルール	鶏肉 卵 ベーコン 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ コーン きゃべつ グリーンピース	パン ジャム じゃが芋 ラビオリの皮 フルール	バター	767 32.7	「オリンピック献立」 4年に一度のオリンピックがイギ リスのロンドンで開催されるので、 イギリスの料理を取り入れています。
18	水	ご飯	○	さばのオレンジソース煮 磯香和え 酒々井味噌のとうがん味噌汁	アップル シャーベット	さば 豚肉 豆腐 味噌	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	えのき茸 とうがん ねぎ りんご	米		753 30.4	7月の給食では、たくさんの 「瓜(うり)」が登場しました。 南瓜、胡瓜、西瓜、冬瓜の4つ です。いくつ見つけられますか?
19	木	ターメリック ライス	○	枝豆の塩ゆで 夏野菜カレー	あわせる フルーツ ゼリー★	豚肉	牛乳 粉チーズ	にんじん かぼちゃ	玉ねぎ スッキーニ こんにく しょうが コーン 枝豆 なす みかん パイン 桃	米 小麦粉 じゃが芋 ゼリー	サラダ油 マーガリン	890 27.0	毎月19日は「食育の日」 1学期最後の給食です。暑さに負 けず、夏休みを楽しく過ごすため に、しっかり食べましょう!
20	金	給食費口座再振替日(千葉銀行)					夏は、暑さで食欲が落ちたり、夏休みで生活が不規則になりがちです。夏バテにならないために、夏に気をつけたい食生活のポイントを考えてみましょう。そして夏を楽しく、元気に過ごしましょう!						
25	水	給食費口座再振替日(京葉銀行・郵便局・JA成田市)											
8月													
10	金	給食費口座振替日(千葉銀行)					★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)						
13	月	給食費口座振替日(京葉銀行・郵便局・JA成田市)											
20	月	給食費口座再振替日(千葉銀行)											
27	月	給食費口座再振替日(京葉銀行・郵便局・JA成田市)											

8月も給食費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。

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
- 味噌
- じゃが芋
- きゃべつ

・10日:かいのこ汁
・15日:冬瓜の味噌汁

夏の生活

こんなことに気をつけましょう

- 1 冷たいものの飲みすぎや食べ過ぎに気をつけましょう!
- 2 朝ごはんをしっかりと食べましょう!
- 3 夏野菜をたっぷり食べましょう!
- 4 冷房に気をつけましょう!
冷房の中にずっといると、胃腸の働きが弱ってしまいます。また汗をかいた後は、すぐ冷房にあたると風邪をひきやすくなります。
- 5 食中毒に気をつけましょう!
夏は食中毒が起こりやすい時期です。なまものを食べる時は、十分注意しましょう。また冷蔵庫に入っているからといって、過信しないようにしましょう。