



平成24年7月よていこんだてひょう

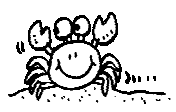
7月の給食には
七夕にちなんで
いろいろな星が
かかれています。

酒々井町
学校給食センター

[小学校]

日	曜日	しゅしょく	牛乳	おかず	デザート	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)	ひとくちメモ	
						あか		みどり		き			
						たんぱく質	無機質	ビタミン	たんすいけいぶつ	しじつ			たんぱく質
2	月	(おかわり)むぎごはん	○	ほしがたオムレツ1こ★ こんにやくサラダ(ドレッシング) ハヤシチュー		ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう かいそう	ほうれんそう にんじん	きやべつ たまねぎ にんにく しょうが グリーンピース こんにやく	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ	あぶら バター	668 22.7	ついに7月!夏本番となりました。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	ごはん	○	かぼちゃコロック(ソース) だいすのいそに しらたまじる★	クラスに1こ かたぬきにんじんいり☆	とりにく だいす ちくわ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな かぼちゃ	だいこん ねぎ ほししいたけ	こめ さとう しらたまもち パンこ	あぶら	688 22.5	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。今日はコロックにたくさん入っています。
4	水	ココアあげパン	○	ブロッコリーサラダ (ドレッシング) チリコンカン	れいとう パイナップル	ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ コーン グリーンピース にんにく しょうが パインアップル	パン さとう じゃがいも	あぶら	610 23.7	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	ごはん	○	あじあげに ほうれんそうわふうサラダ なめこじる	れいとう みかん	あじ とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう	えのきだけ だいこん なめこ ねぎ みかん	こめ さとう でんぶん	あぶら	616 25.1	旬の食材～鰯(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	ゆかりごはん	○	とりのしモンに1こ きりぼしだいこんのごまあえ たなばたじる★	セタゼリー	とりにく とうふ うおめん かまぼこ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん こまつな	きりぼしだいこん ほししいたけ ねぎ	こめ さとう でんぶん ゼリー	あぶら ごま	662 27.6	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	ごはん	○	ちばしゅうまい1こ ごまだれサラダ(ドレッシング) マーボーとうふ		ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	ほししいたけ もやし ねぎ きゅうり にんにく しょうが	こめ でんぶん しゅうまいのかわ	あぶら ごま	681 26.4	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	むぎごはん	○	きびなごこまフライ2はん(ソース) ひややっこ(しょうゆ) おひたし しすいみそのかいのこじる		だいす みそ あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう きびなご こんぶ	ほうれんそう にんじん かぼちゃ	もやし ほししいたけ こんにやく ごぼう なす	こめ むぎ パンこ	あぶら ごま	618 26.2	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。
給食費口座振替日(千葉銀行)													
11	水	ごはん(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		とりにく ぶたにく たまご ベーコン	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん こまつな	マッシュルーム えのきだけ しめじ たまねぎ コーン きやべつ きゅうり	こめ さとう じゃがいも	あぶら	657 25.8	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 (水やお茶を飲む) ③飲みすぎに注意しよう
給食費口座振替日(千葉銀行・京葉銀行・郵便局・JA成田市)													
12	木	ちゃーめん	○	ビッグにくだんご1こ さらうどんのく★	すいか	ぶたにく なるとう うすらたまご えび いか	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	ほししいたけ きやべつ もやし すいか	ちゃーめん でんぶん	あぶら	585 23.2	「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	ごはん	○	きすのチリソースフライ ぶたにくとピーマンいため わかめスープ	ひとくち ピーチ ゼリー	きす ぶたにく ほたて	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン こまつな	たけのこ たまねぎ コーン ねぎ にんにく しょうが	こめ さとう パンこ クイチャップ ゼリー	あぶら	609 26.0	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	しよくパン(イチゴジャム)	○	スコッチエッグ(ケチャップ) ポテトリヨネーズ ラビオリスープ	ぶどうの フル	とりにく たまご ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ コーン きやべつ グリーンピース	パン ジャム じゃがいも ラビオリのかわ フル	バター	635 27.1	「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	ごはん	○	さばのオレンジソースに いそかあえ しすいみそのとうがんみそじる	アップル シャーベット	さば 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	えのきだけ とうがん ねぎ りんご	こめ		587 24.5	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	○	えだまめのしおゆで なつやさいカレー	あわせる フルーツ ゼリー	ぶたにく	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん かぼちゃ	たまねぎ コーン スッキーニ なす にんにく しょうが えだまめ もも みかん パイン	こめ こむぎこ じゃがいも ゼリー	あぶら マーガリン	725 22.9	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)											
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)											
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)											

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。
そして夏を楽しみ、元気に過ごしましょう!



★学校給食摂取基準★
(3・4年生)
熱量：660kcal
たんぱく質：20g
(範囲：13～28g)

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くお願いいたします。



夏の生活

こんなことに気をつけましょう

- 冷たいものの飲みすぎや食べ過ぎに気をつけましょう!
- 朝ごはんをしっかりと食べましょう!
- 夏野菜をたっぷり食べましょう!
- 冷房に気をつけましょう!
- 食中毒に気をつけましょう!

今月の酒々井産

新鮮でおいしい食材が届きます♪

- コシヒカリ1等米
- 味噌
- 味の汁
- 10日: かいの汁
- 18日: 冬瓜の味噌汁
- じゃが芋
- きやべつ