【酒々井中学校】

平成２５年７月予定献立表

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	月	ご飯	○	親子焼き 即席漬け じゃが豚キムチ	フルーツゼリー	卵　鶏肉 豚肉 かつお節	牛乳	にんじん みつば にら	白菜　玉ねぎ しらたき つぼ漬け キムチ	米　砂糖 じゃが芋 ゼリー	サラダ油 ごま	831 28.1	初登場のじゃが豚キムチです。いつもの肉じゃがにキムチとニラを入れた暑い日でも食欲が出る料理です。
2	火	ご飯 (ふりかけ)	○	さけのマヨネーズ焼き ひじきのカラフル和え 酒々井味噌の白玉汁	黒糖ビーンズ	さけ　鶏肉 油揚げ かつお節 大豆　味噌	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	コーン　枝豆 干ししいたけ 大根　ねぎ こんにゃく　生姜	米　砂糖 白玉もち	マヨネーズ ごま油	869 37.8	不足しがちな栄養素「鉄分」を多く含む「ひじき」の登場です。さっぱりとした味付けと、見た目もカラフルなサラダです。
3	水	シナモン揚げパン	○	ポテトカップグラタン 海草サラダ(ドレッシング) ポークビーンズシチュー	キウイフルーツ	豚肉 大豆	牛乳 海草	ほうれん草 にんじん かぼちゃ	大根　玉ねぎ きゅうり にんにく　生姜 グリンピース キウイフルーツ	パン 砂糖 じゃが芋	大豆油 サラダ油 ごま	802 28.8	給食の海草サラダには、わかめ、くきわかめ、こんぶ、赤とさかのり、白みりん、白とさかのりと６種類もの海草が入っています。
4	木	(ｾﾙﾌﾋﾞﾋﾞﾝﾊﾞ) 麦ご飯	○	にらまん ビビンバの具 中華風コーンスープ	冷凍みかん	豚肉 卵　鶏肉 たらすり身	牛乳	にら にんじん ほうれん草 アスパラガス	もやし　玉ねぎ 干ししいたけ コーン　みかん にんにく　生姜	米　麦 にらまんの皮 砂糖 でんぷん	大豆油 サラダ油 ごま油 ごま	878 32.5	夏は暑いのでたくさん汗をかきます。こまめに水分補給をしましょう。また味噌汁やスープ類は、水分と塩分を補給できるので、しっかり飲みましょう。
5	金	ご飯	○	ハンバーグきのこソース★ ごま和え 七夕汁★ クラスに１個 型抜きにんじん入り☆	七夕ゼリー★	豚肉　鶏肉 魚めん 豆腐 かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん オクラ チンゲンサイ	玉ねぎ　しめじ たもぎ茸 もやし　ねぎ 干ししいたけ	米 砂糖 ゼリー	ごま	808 31.7	明後日、7月7日は「七夕」です。給食に広がる星空には、クラスに1個のおりひめにんじんが入っています☆
8	月	(ｾﾙﾌｵﾑﾗｲｽ) チキンライス	● ﾐﾙﾒｰｸ ｺｺｱ	オムライスシート(ケチャップ) 枝豆サラダ ラビオリスープ	レモンヨーグルト	卵 鶏肉 豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん 小松菜	枝豆　もやし 玉ねぎ　コーン きゅうり きゃべつ	米 ラビオリの皮 ミルメーク		784 29.1	**給食クイズ** 枝豆がさらに成長すると、何になるでしょう？ ①そらまめ②だいず③いんげんまめ
9	火	麦ご飯	○	えびの水晶包み1個 ごまだれサラダ(ドレッシング) マーボー豆腐(なす入り)		えび　豚肉 豆腐　味噌	牛乳	にんじん にら	枝豆　なす　ねぎ きゅうり　もやし 干ししいたけ にんにく　生姜	米　麦 でんぷん	サラダ油 大豆油 ごま油 ごま	862 29.2	**旬の野菜～なす～** 夏にとれる野菜「夏の実」から、「なすび」になり、いつしか「なす」と呼ばれるようになったそうです。
10	水	ご飯 (ひじきふりかけ)	○	鶏のレモン煮2個 浦上そぼろ なめこ汁	小魚とアーモンド	鶏肉　豚肉 さつま揚げ 豆腐　味噌	牛乳 ひじき かたくちいわし	にんじん	ごぼう　大根 もやし　ねぎ つきこんにゃく なめこ	米　砂糖 でんぷん	大豆油 サラダ油 アーモンド	828 35.2	**～毎月19日は「食育の日」～** 19日は終業式なので、少しフライングの全国おいしいもの巡りです。第4弾は長崎県のおいしいものとして10日に「浦上そぼろ」、11日に「皿うどん」が登場します。「浦上そぼろ」は、ごぼう、豚肉、にんじん、干ししいたけなどが入った料理です。 長崎に行ったつもりで、楽しい給食時間にしましょう。
		給食費口座振替日(千葉銀行)											
11	木	ちゃーめん	○	春巻き2個 皿うどんの具★	すいか	豚肉 うずら卵 なると 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 春巻の皮	大豆油 サラダ油 ごま油	820 29.1	
		給食費口座振替日(京葉銀行・郵便局・JA成田市)											
12	金	ご飯 (味付けのり)	○	ししゃもごまフライ2本 おひたし 酒々井味噌のとうがん汁	カットパイン	豚肉 豆腐　味噌 かつお節	牛乳 ししゃも のり	にんじん ほうれん草	もやし とうがん ねぎ パインアップル	米 パン粉	大豆油 ごま	802 30.4	**旬の野菜～とうがん～** 漢字で書くと冬瓜ですが、夏が旬の野菜です。からだを冷やす働きもあるので、夏にぴったりの野菜です。
15	月	**海の日**											
16	火	丸パン (ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰｼﾞｬﾑ)	○	ほきのラタトゥイユソース ブロッコリーサラダ(ドレッシング) ミルクスープ		ほき ベーコン 白いんげん豆	牛乳 粉チーズ スキムミルク	にんじん ブロッコリー トマト ピーマン バジル　パセリ	玉ねぎ　セロリ コーン　しめじ ズッキーニ きゃべつ にんにく	パン　ジャム 小麦粉 砂糖　米粉 じゃが芋	大豆油 サラダ油 オリーブ油	888 39.4	**ラタトゥイユとは…？** フランスのお母さんの味で、角切りにした夏野菜をたっぷり使用したトマト味の料理です。白身の魚や鶏肉にかけてもよいソースです。
17	水	ご飯	○	いわしのかば焼き 磯香和え 根菜のごま汁	乳酸菌飲料	いわし 豚肉　味噌 油揚げ	牛乳 のり 乳酸菌飲料	にんじん ほうれん草	えのき茸 ごぼう ねぎ	米　砂糖 でんぷん 里芋	大豆油 ごま	881 31.5	今日の献立は、「かみかみ献立」です。どれもかみごたえのある料理ばかりですので、よくかんで食べましょう！めざせひとくち30回です！
18	木	パセリライス	○	枝豆の塩ゆで 夏野菜カレー	あわせるフルーツゼリー★	鶏肉	牛乳 粉チーズ	にんじん パセリ	玉ねぎ　なす ズッキーニ　枝豆 コーン　にんにく 生姜　パイン 桃　みかん	米 じゃが芋 小麦粉 ゼリー	サラダ油 マーガリン	877 25.7	今日で1学期の給食は終了です。2学期の給食は、9月3日（火）からになります。 ●8日のクイズの答え →「②だいず」でした♪

22	月	**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		
12	月	**給食費口座振替日(千葉銀行・京葉銀行・郵便局・JA成田市)**
20	火	**給食費口座振替日(千葉銀行)**
26	月	**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。

★献立表の材料＿＿下線が酒々井産の食材です。

梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏がやってきます。暑くなると食欲もおとろえがちですが、1日3回の食事をしっかりとって、暑さに負けないからだをつくりましょう！

★学校給食摂取基準★
(12～14歳の場合)
熱量：820kcal
たんぱく質：30g
(範囲：25～40g)

夏の食生活～こんなことに気をつけよう！

朝ご飯をしっかり食べよう！

朝ごはんは1日をスタートさせる大切な食事です。ご飯や汁物のおかずからも暑い夏には欠かせない水分補給ができます。

肉・魚・卵など主菜のおかずを食べよう！

のどごしのよいめんや冷たいサラダばかり食べていては、栄養バランスが崩れてしまいます。揚げ物やカレー、スパイスを効かせた料理などを上手に取り入れ、主菜のおかずもしっかり食べましょう。

夏野菜をたっぷり食べよう！

夏の太陽を浴びて育った夏野菜は、ビタミンや無機質(ミネラル)がいっぱいです。水分も多く、「食べる水分補給」にもなります。

こまめな水分補給を心がけよう！

夏の水分補給のコツは、「のどが渇く前に少しずつとる」です。ふだんは水や麦茶などでとるのがよいでしょう。スポーツドリンクは、激しいスポーツをした時や、たくさん汗をかいた時に飲むとよいでしょう。

冷たいもののとりすぎに注意しましょう！

冷たいものをとりすぎると、胃腸に負担がかかり、食欲が低下します。また冷たくても甘味を感じるアイスクリームやジュースなどには、多くの砂糖が含まれているので、とりすぎに気をつけましょう。

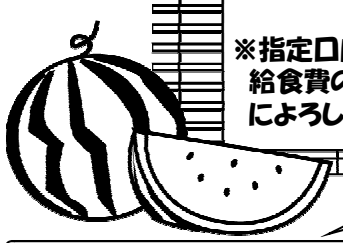
食中毒に気をつけましょう！

夏は細菌による食中毒が発生しやすい時期です。食事や料理の前の手洗いは必ず行い、生ものは避け、中までよく火を通してから食べましょう。また冷蔵庫は過信せず、できた料理はなるべく早く食べきりましょう。

☆★☆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