



平成25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 てんかぶつ	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 血・肉・骨になるもの		みどり からだの調子を整える		き 熱や力になるもの			
						たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物			脂質
1	月	ごはん	○	おやこやき そくせきづけ じゃがぶたキムチ	フルーツ ゼリー	たまご とりにく ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん みつば にら	たまねぎ しらたき つぼつけ はくさい キムチ	こめ さとう じゃがいも ゼリー	あぶら ごま	660 22.9	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	ごはん (ぶりかけ)	○	さけのマヨネーズやき ひじきのカラフルあえ しずいみそのしらたまじる		さけ みそ とりにく あぶらあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	コーン えだまめ ほししいたけ だいこん こんにやく ねぎ しょうが	こめ さとう しらたまもち	マヨネーズ あぶら	665 29.5	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、見た目カラフルなサラダです。
3	水	シナモン あげパン	○	かいそうサラダ(ドレッシング) ポークビーンズシチュー	レモン ヨーグルト	ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう ヨーグルト	ほうれんそう にんじん	だいこん たまねぎ きゅうり グリーンピース にんにく しょうが	パン さとう じゃがいも	あぶら ごま	589 23.6	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種類の海草が入っています。
4	木	(セブピソバ) むぎごはん	○	にらまん ピピンパのぐ ちゅうかふうコーンスープ	れいとう みかん	ぶたにく とりにく たまご たらすりみ	ぎゅうにゅう	にら にんじん ほうれんそう アスパラガス	もやし たまねぎ ほししいたけ コーン みかん にんにく しょうが	こめ むぎ にらまんのかわ さとう でんぶん	あぶら ごま	683 26.2	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	ごはん	○	ハンバーグきのこソース★ ごまあえ たなばたじる★	七夕 ゼリー★	ぶたにく とりにく うおめん とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん オクラ チンゲンサイ	たまねぎ しめじ たまご もやし ねぎ ほししいたけ	こめ さとう ゼリー	ごま	624 24.5	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個のおりひめににんじんが入っています☆
8	月	(セブピソバ) チキンライス	○	オムライスシート(ケチャップ) えだまめサラダ ラビオリスープ	さつまいも プリン	たまご とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	えだまめ もやし コーン たまねぎ きゃべつ きゅうり	こめ ラビオリのかわ さつまいも プリン		602 23.0	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だいす③いんげんまめ
9	火	むぎごはん	○	えびのすいしょうつつみ1こ ごまだれサラダ(ドレッシング) マーボーどうふ(なすいり)		えび みそ とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	えだまめ ねぎ きゅうり ほししいたけ なす もやし にんにく しょうが	こめ むぎ でんぶん	あぶら ごま	678 23.4	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	ごはん (ひじきぶりかけ)	○	とりのレモンに1こ うらかみそぼろ なめこじる	こくとう ビーンズ	とりにく ぶたにく さつまあげ とうふ みそ だいす	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	ごぼう だいこん もやし ねぎ つきこんにやく なめこ	こめ さとう でんぶん	あぶら	619 27.4	～毎月19日は「食育の日」～ 19日は終業式なので、少しフラインクの全国おもしろいもの巡りです。第4弾は長崎県のおもしろいものとして10日に「浦上そばろ」、11日に「血うどん」が登場します。「浦上そばろ」は、ごぼう、豚肉、にんじん、干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。
11	木	ちゃーめん	● 30分 30分	はるまき1こ さうらどんのぐ★	すいか	ぶたにく うすたまご なると 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 もやし きゃべつ すいか	ちゃーめん でんぶん はるまきのかわ ミルメーク	あぶら	616 22.7	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。からだを冷やすすぎもするので、夏にひったりの野菜です。
12	金	ごはん (あじつけのり)	○	ししゃもごまフライ2ほん おひたし しずいみそのとうがんじる	カットパイ	ぶたにく とうふ みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう ししゃも のり	にんじん ほうれんそう	もやし とうがん ねぎ パインアップル	こめ パンこ	あぶら ごま	661 26.4	
15	月	海の日					〇〇☆☆ 〇〇☆☆ 〇〇☆☆ 〇〇☆☆ 〇〇☆☆						
16	火	まるパン (ブルーベリー)	○	ほきのラタトゥイソース 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 しろういんげんまめ	ぎゅうにゅう こなチーズ スキムミルク	にんじん ブロッコリー トマト ピーマン パセリ	たまねぎ きゃべつ コーン しめじ ズッキーニ にんにく セロリ	パン ジャム こむぎこ さとう こめこ じゃがいも	あぶら	682 30.9	ラタトゥイとは…? 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	ごはん	○	いわしのかばやき いそかあえ こんさいのごまじる	にゅうさんきん いんりょう	いわし ぶたにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり にゅうさんきん いんりょう	にんじん ほうれんそう	えのきたけ ごぼう ねぎ	こめ さとう さといも でんぶん	あぶら ごま	679 25.8	今日の献立は、「かみかみ献立」です。どれもかみかみ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	○	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★	とりにく	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん パセリ	たまねぎ えだまめ ズッキーニ なす コーン にんにく しょうが もも パイン みかん	こめ じゃがいも こむぎこ ゼリー	あぶら マーガリン	703 21.0	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だいす」でした！
22	月	給食費口座再振替日(千葉銀行)					★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★ (8～9歳の場合) 熱量：640kcal たんぱく質：24g (範囲：18～32g)	
25	水	給食費口座再振替日(京葉銀行・郵便局・JA成田市)					★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！						
8月						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。							
12	月	給食費口座再振替日(千葉銀行・京葉銀行・郵便局・JA成田市)					冷たいも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。						
20	火	給食費口座再振替日(千葉銀行)					朝食をしっかりと食べよう！ 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。						
26	月	給食費口座再振替日(京葉銀行・郵便局・JA成田市)					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ると、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。						

☆☆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
よろしくお願ひいたします。

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
2日:白玉汁
12日:冬瓜の味噌汁
じゃが芋
きゃべつ
玉ねぎ (1・3・5・16・18日)

朝食をしっかりと食べよう！

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。

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。

冷たいも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。

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ると、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。

こまめな水分補給を心がけよう！

夏の水分補給のツツは、「のどが渇く前に少しずつ」とです。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。

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。