



令和5年7月よていこんだてひょう



日	曜	しゅしょく てんかぶつ	牛乳	お か す	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 脂質g 食塩相当量g		
					あか		みどり			き	
					血・肉・骨になるもの	たんぱく質	無機質	からだの調子を整える		ビタミン	熱や力になるもの
3	月	コッペパン (いちごジャム)	○	あじマスタートパンこやき ★おんやさいサラダ (ドレッシング) ポークビーンズシチュー	あじ ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん グリーンピース トマト	カリフラワー コーン にんにく しょうが たまねぎ	パン ジャム じゃがいも	あぶら	682 29.3 23.7 2.8
4	火	ごはん	○	さばのカレーやき ★ちくわいりさっぱりサラダ こんさいごまじる	さば ちくわ ぶたにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	たまねぎ きゅうり ごぼう なかがねぎ	こめ さとう さといも	ごま あぶら	637 29.5 19.2 2.5
5	水	むぎごはん	○	あげぎょうざ 2こ ★ハンパンシーサラダ マーボーなすどうふ	ぎょうざ とりにく ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	きゅうり もやし なかがねぎ にんにく しょうが こんにゃく ほししいたけ なす	こめ むぎ でんぷん	あぶら ごまあぶら	784 28.5 30.5 2.9
6	木	ごはん	○	チーズかまぼこ ★げんきのでるサラダ しずいみそのとうにゅうとんじる カルてつヨーグルト	かまぼこ ぶたにく みそ あぶらあげ とうにゅう	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト	にんじん	きゅうり きゅうり にんにく なかがねぎ だいこん こんにゃく	こめ さとう さつまいも	あぶら ごまあぶら	692 31.3 19.7 3.3
7	金	ごはん	○	ほしのメンチカツ (ソース) ★ブロッコリーサラダ たなばたじる たなばたゼリー	メンチカツ とりにく とうふ なるとう うおめん	ぎゅうにゅう わかめ	ブロッコリー にんじん	コーン ほししいたけ なかがねぎ	こめ ゼリー	あぶら	742 25.2 20.7 2.8
10	月	わかめごはん	○	にくだんご 2こ ★れんこんサラダ とうがんのみそじる	にくだんご かにかま ぶたにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	れんこん きゅうり なかがねぎ コーン とうがん	こめ	マヨネーズ	754 26.6 24.4 3.7
11	火	スパゲティ ミートソース	○	コーンクリームグラタン ★はなやさいサラダ (ドレッシング) レモンカスターダルト	ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト ブロッコリー	にんにく たまねぎ セロリ コーン カリフラワー	スパゲティ マカロニ こむぎこ タルト	あぶら	666 23.9 26.5 2.3
12	水	ごはん	○	えだまめシューマイ 2こ ぶたどんのく ごじる	シューマイ ぶたにく だいず とうにゅう みそ	ぎゅうにゅう	さやいんげん にんじん	えだまめ たまねぎ しらたき なかがねぎ ごぼう だいこん	こめ さとう さといも	あぶら	713 31.5 22.1 2.5
13	木	ピラフ	○	とうふナゲット 2こ (ケチャップ) ★コールスローサラダ ウインナーポトフ	とうふナゲット ウインナー しやういんげん まめ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	きゅうり きゅうり コーン だいこん たまねぎ しめじ	こめ じゃがいも		669 20.8 24.7 3.2
14	金	ごはん	○	かつおごまフライ ★ごぼうサラダ わかめスープ アセロラゼリー	かつお ほたて	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	ごぼう コーン きゅうり なかがねぎ たまねぎ えのきだけ	こめ でんぷん ゼリー	ごま あぶら	674 23.7 18.6 2.5
17	月			うみ の ひ							
18	火	ごはん	○	とりのレモンに ★カルてつサラダ しずいみそのなめごじる	とりにく ハム とうふ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき チーズ	にんじん	きゅうり だいこん なめこ なかがねぎ レモン	こめ でんぷん さとう	あぶら	649 31.0 20.8 3.4
19	水	むぎごはん	○	ひきにくとなつやさいのカレー ★あわせるゼリーフルーツ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ ズッキーニ セロリ なす コーン パインかん アロエ ナタデココ みかんかん	こめ むぎ ゼリー	あぶら	648 18.3 16.3 2.1

★7月分給食費の口座振替日は、7月31日(月)になります。
もし、残高不足等の理由により引き落としができなかった場合は、9月分と同じ日(8月31日)に再振替をします。残高の確認をお願いいたします。
★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。

今月の酒々井産



コシヒカリ 1等米
じゃが芋
味噌
・6日:豆乳豚汁
・18日:なめこ汁

学校給食摂取基準(8~9歳の場合)	月平均
エネルギー: 650kcal	692
たんぱく質: 21.1~32.5g	26.6
脂質: 14.4~21.7g	22.2
食塩相当量: 2.0g未満	2.8

夏を元気に過ごすには

朝・昼・夕の3食を規則正しくとる
★塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。

早寝・早起きをし、日中は体を動かす
★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける

★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

夏にとりたいたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB群	ビタミンC
豚肉、玄米、胚芽米、大豆など	野菜、果物、いも類など

冷たい物のとり過ぎに気をつける

★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

こまめな水分補給を心がける

★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。