



# 令和6年7月予定献立表



[中学校]

酒々井町学校給食センター

日	曜	主食	牛乳	おかず	主な材料と働き						栄養価 たんぱく質g 脂質g 食塩相当量g	
					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 魚・大豆製品	2群 牛乳・小魚 海草	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		
1	月	ぶどうパン	○	夏野菜のグラタン 花野菜サラダ ABCスープ カル鉄ヨーグルト	豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ ヨーグルト	トマト 南瓜 ブロッコリー 人参 パセリ	玉葱 スッキーニ 茄子 コーン カリフラワー マッシュルーム	パン マカロニ 小麦粉 砂糖	油	778 27.5 23.7 3.5	
2	火	麦ご飯	○	たご天(ソース) 枝豆サラダ 豚肉と野菜の煮物	鶏すり身 たご ハム 豚肉	牛乳 ひじき	人参 小松菜 いんげん	キャベツ 玉葱 紅生姜 もやし 枝豆 れんこん しらたき	小麦 砂糖 じゃが芋	油	857 35.1 20.1 4.6	
3	水	ご飯	○	鯖おかか煮 磯香和え 酒々井味噌の根菜ごま汁	鯖 かつお節 豚肉 油揚げ 味噌	牛乳 のり	人参 小松菜	えのき キャベツ ごぼう 長葱	米 里芋	ごま	852 33.9 28.1 3.1	
4	木	ご飯	○	チキンのチーズ焼き 南瓜のサラダ わかめスープ	鶏肉 ハム ベーコン	牛乳 チーズ わかめ	南瓜 人参	きゅうり コーン 玉葱 えのき	米 パン粉	油 マヨネーズ ごま	845 32.5 29.5 3.5	
七夕献立												
5	金	冷やしうどん (めんつゆ) (刻みのり)	○	大豆とひじきのかき揚げ ちくわの磯辺天ぷら 五目金平 七夕デザート(マスカットゼリー)	大豆 ちくわ 豚肉 さつま揚げ	牛乳 のり ひじき	人参 三つ葉 いんげん	玉葱 コーン ごぼう こんにゃく	うどん 小麦粉 でんぷん 砂糖 ゼリー	ごま 油 ごま油	775 23.6 31.1 3.4	
8	月	ご飯	○	鶏肉のバーベキューソース ごぼうサラダ 酒々井味噌のさつま汁 冷凍パイ	鶏肉 豚肉 豆腐 味噌	牛乳	人参 小松菜	長葱 にんにく 生姜 りんご レモン ごぼう コーン きゅうり 大根 パイン	米 砂糖 さつま芋	ごま	817 36.5 21.2 3.3	
9	火	コーンピラフ	○	ままかりの味噌マヨフライ 元気の出るサラダ トマトと卵のスープ	ままかり 豚肉 味噌 ベーコン 卵	牛乳	グリーンピース 人参 トマト アスパラガス パセリ	コーン 玉葱 キャベツ きゅうり	米 小麦粉 パン粉 でんぷん 砂糖 じゃが芋	マヨネーズ 油 ごま油 オリーブオイル	833 29.9 26.8 4.0	
10	水	ご飯	○	親子焼き ほうれん草のごま酢和え 肉じゃが ちばの粒納豆	卵 鶏肉 豚肉 納豆	牛乳	人参 三つ葉 ほうれん草 いんげん	玉葱 もやし 切干大根 しらたき	米 砂糖 じゃが芋	ごま	849 33.8 22.4 2.8	
11	木	ソフトフランスパン	○	夏色コロック(ソース) 海草サラダ ポークビーンズシチュー	豚肉 大豆	牛乳 海草	南瓜 人参 グリーンピース	コーン 枝豆 キャベツ きゅうり にんにく 生姜 玉葱	パン パン粉 じゃが芋	バター 油	829 32.2 27.9 4.4	
12	金	ご飯	○	ハンバーグ トマトソース 人参サラダ にらともやしの味噌汁 ひとくちみかんゼリー 2個	ハンバーグ ツナ 油揚げ 味噌	牛乳	トマト 人参 にら 江戸菜	玉葱 きゅうり セロリ もやし 長葱	砂糖 ゼリー	油	875 32.2 28.5 3.6	
15	月			海の日								
16	火	麦ご飯	○	挽肉と夏野菜のカレー 寒天サラダ メロンゼリー	鶏肉	牛乳 寒天 わかめ	人参 ピーマン ブロッコリー	玉葱 にんにく 生姜 セロリ コーン 茄子 スクッキーニ きゅうり	米 麦 ゼリー	油	810 23.7 21.7 3.1	
17	水	梅ご飯	○	鶏の唐揚げ 1個 お浸し 豆腐の味噌汁	鶏肉 かつお節 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳 わかめ	ほうれん草 人参 江戸菜	梅 生姜 にんにく もやし キャベツ 長葱	米 でんぷん	油	787 35.2 23.4 4.9	
18	木	冷やし中華麺 (中華スープ)	○	シューマイ 2個 冷やし中華の具 蒸しケーキ	ハム シューマイ	牛乳	人参	きゅうり コーン もやし	中華麺 蒸しケーキ	ごま	822 27.8 29.3 3.2	

★7月分給食費の口座振替日は、7月31日(水)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(9月2日)に再振替をします。  
残高の確認をお願いします。  
★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。

### 学校給食摂取基準(12~14歳の場合)

	月平均
エネルギー: 830kcal	825
たんぱく質: 27.0~41.5g	31.0
脂質: 18.4~27.7g	25.6
食塩相当量: 2.5g未満	3.7



## 栄養バランスを考えた食事の選び方とは?



いよいよ夏休みが始まります。夏休みには給食がありませんので、おうちの人が昼食を用意して下さるほか、自分で選んで買う機会がある人もいるのではないのでしょうか。好きなものはばかりの食事にならないように、栄養のバランスも意識して選ぶようにしましょう。

### ● 選び方の基本 主食・主菜・副菜(汁物を含む)の3つをそろえましょう。

<b>主食</b> (主にエネルギーのもとになる食品) ごはん、パン、めん類 	<b>主菜</b> (主に体をつくるもとになる食品) 肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず 	<b>副菜</b> (主に体の調子を整えるもとになる食品) 野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物 
---	--	--

牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

牛乳・乳製品 	果物 
------------	--------

夏休みは「カルシウム」が不足しやすくなりますので、毎日コップ1杯の牛乳や、カルシウムを多く含む食品を取り入れるなど、意識してとるようにしましょう。



### ● コンビニで買う場合(例) 給食の組み合わせも参考にしてください。

<b>主食</b> おにぎり そば パン 	<b>主菜</b> 冷ややっこ からあげ 焼き魚 ゆで卵 	<b>副菜</b> スープ サラダ 煮物 
-----------------------------------	--	-----------------------------------



### 今月の酒々井産

コシヒカリ1等米	じゃが芋	さつま芋	なす	味噌 ・3日・根菜ごま汁 ・8日・さつま汁
----------	------	------	----	-----------------------------

### 熱中症にならないためにこまめに水分補給を!

みなさんはいつものような飲み物を飲んでいますが? 日常的な飲み物として望ましいのは、水や麦茶などです。清涼飲料水やスポーツ飲料などは、糖分が多く含まれているので、水がわりにたくさん飲むのはひかえましょう。しかし、運動中の水分補給は、たくさん汗をかくことから、塩分が含まれているスポーツ飲料が適しています。熱中症を予防するためには、のどがかわく前にこまめに水分補給をするようにしましょう。

