



令和6年7月よていこんだてひょう



【小学校】

★は、1かい はんげんしつまでとりにいきましょう。

酒々井町学校給食センター

日	曜	しゅよく てんかぶつ	牛乳 お か ず	おもなさいりょうとほたらき					栄養価 黒糖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	からだの調子を整える	からだの調子を整える	からだの調子を整える	熱や力になるもの		熱や力になるもの
たんぱく質	無機質	ビタミン	ビタミン	炭水化物	脂質					
1	月	ぶどうパン	なつやさいのグラタン ★はなやさいサラダ ABCスープ カルてつヨーグルト	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト	トマト かぼちゃ ブロッコリー にんじん パセリ	たまねぎ スズキニ なす コーン カリフラワー マッシュルーム	パン マカロニ こむぎこ さとう	あぶら	666 24.2 20.6 2.9
2	火	むぎごはん	たごてん (ソース) ★えだまめサラダ ぶたにくとやさいのもの	だらすりみ たご ハム ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな いんげん	キャベツ たまねぎ べにしょうが もやし えだまめ れんこん しらたき	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら	674 28.7 17.4 3.7
3	水	ごはん	さばおかか ★いそかあえ しずみそのこんさいごまじる	さば かつおぶし ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	えのき キャベツ ごぼう なかねぎ	こめ さとう	ごま	668 27.2 23.1 2.6
4	木	ごはん	チキンのチーズやき ★かぼちゃのサラダ わかめスープ	とりにく ハム ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ わかめ	かぼちゃ にんじん	きゅうり コーン たまねぎ えのき	こめ パン	あぶら マヨネーズ ごま	655 26.0 24.0 2.8
5	金	ひやしうどん (めんつゆ) (きざみのり)	だいすどとひじきのかきあげ ちくわのいそべてんぷら ごもくきんぴら たなばたデザート (マスカットゼリー)	だいす ちくわ ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう のり ひじき	にんじん いんげん	たまねぎ コーン ごぼう こんにゃく	うどん こむぎ めんぷら さとう ゼリー	ごま あぶら ごまあぶら	654 20.1 25.1 2.5
8	月	ごはん	とりにくのパーベキューソース ★ごぼうサラダ しずみそのさつまじる れいとうパイン	とりにく ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ながねぎ にんにく しょうが りんご レモン ごぼう コーン きゅうり だいこん パイン	こめ さとう さつまいも	ごま	647 29.7 17.8 2.8
9	火	コーンピラフ	ままかりのみそマヨフライ ★けんきでるサラダ トマトとたまごのスープ	ままかり ぶたにく みそ ベーコン たまご	ぎゅうにゅう	グリーンピース にんじん トマト アスパラガス パセリ	コーン たまねぎ キャベツ きゅうり	こめ こむぎ パン ごぼう さとう じゃがいも	マヨネーズ あぶら ごまあぶら オリブオイル	679 25.6 23.5 3.4
10	水	ごはん	おやこやき ★ほうれんそうのごますあえ にくじゃが ちばのつぷなっとう	たまご とりにく ぶたにく なっとう	ぎゅうにゅう	にんじん みつば ほうれんそう いんげん	たまねぎ もやし きりぼしだいこん しらたき	こめ さとう じゃがいも	ごま	685 28.8 19.9 2.1
11	木	ソフトフランスパン	なついろコロック (ソース) ★かいそうサラダ ポークビーンズシチュー	ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう かいそう	かぼちゃ にんじん グリーンピース	コーン えだまめ キャベツ きゅうり にんにく しょうが たまねぎ	パン パン じゃがいも	バター あぶら	690 25.9 23.1 3.6
12	金	ごはん	ハンバーグ トマトソース ★にんじんサラダ いらともやしのみそしる ひとくちみかんゼリー 1こ	ハンバーグ ツナ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	トマト にんじん にら えどな	たまねぎ きゅうり セロリ もやし ながねぎ	さとう ゼリー	あぶら	667 26.0 22.9 2.9
15	月	うみのひ								
16	火	むぎごはん	ひきにくとなつやさいのカレー ★かんでんサラダ メロンゼリー	とりにく	ぎゅうにゅう かんでん わかめ	にんじん ピーマン ブロッコリー	たまねぎ にんにく しょうが セロリ コーン なす スズキニ きゅうり	こめ むぎ ゼリー	あぶら	638 19.0 18.2 2.6
17	水	うめごはん	とりのからあげ 1こ ★おひたし とうふのみそしる	とりにく かつおぶし とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん えどな	うめ しょうが にんにく もやし キャベツ なかねぎ	こめ めんぷら	あぶら	628.0 29.6 20.4 4.0
18	木	ひやしちゅうかめん (ちゅうかスープ)	シューマイ 2こ ★ひやしちゅうかのく むしケーキ	ハム シューマイ	ぎゅうにゅう	にんじん	きゅうり コーン もやし	ちゅうかめん むしケーキ	ごま	663 23.7 23.9 2.5

★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(8~9歳の場合)

	月平均
エネルギー: 650kcal	662
たんぱく質: 21.1~32.5g	25.6
脂質: 14.4~21.7g	21.6
食塩相当量: 2.0g未満	2.9

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、おうちの人や食生活を意識して下さるほか、自分で選んで買う機会がある人もいのではないのでしょうか。好きなものばかりの食事ににならないように、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。

主食 (主にエネルギーのもとになる食品)

ごはん、パン、めん類

主菜 (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

副菜 (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。

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。

主食

おにぎり
パン

主菜

冷ややつこ
からあげ
焼き魚
ゆで卵

副菜

サラダ
スープ
煮物

今月の酒々井産

コシヒカリ
1等米

じゃが芋

さつまい

なす

味噌
・3日: 根菜ごま汁
・8日: さつまい

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せんか?
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。