



日曜	献立名	主な材料と食品分類						栄養価		
		主に体をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		調味料他	エネルギー (kcal)	食塩 (g)
		<1群> 魚・肉・卵・豆・豆製品	<2群> 牛乳・小魚・海藻	<3群> 緑黄色野菜	<4群> その他の野菜・きのこ・果物	<5群> 穀類・いも類	<6群> 油脂			
★ 郷土料理 沖縄県 ★										
3月	ソーキそば (中華めん ソーキ汁)		牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ ねぎ 大根	中華めん		しょうゆ 塩 かつお節 鶏がらだし	854	4.2
	牛乳									
	豚の角煮(2)	豚肉				砂糖		しょうゆ		
	クーフィリチー	豚肉 かまぼこ	昆布	にんじん	切干大根	ごんにやく 砂糖	ごま油 ごま	しょうゆ しょうゆ 和風だし 酒 みりん		
4火	ごはん		牛乳			ごはん			823	3.4
	牛乳									
	白身魚のユーリンソースかけ	ほき			にんにく ねぎ しょうが	砂糖 パン粉 小麦粉	ごま油 油	しょうゆ 酢		
	マーボーなす	豚肉 大豆 鶏肉 味噌		にんじん	たまねぎ しょうが にんにく なす	でん粉 砂糖	ごま油 油	しょうゆ 酢 塩 トウバンジャン 鶏がらだし		
	豆腐とにらのスープ	豆腐 鶏肉		にんじん にら 小松菜	ねぎ たまねぎ 干ししいたけ			中華だし しょうゆ 塩		
5水	米パン		牛乳			米パン			857	3.9
	牛乳									
	ささみフライ(ソース)	鶏肉 大豆				パン粉 でん粉	油	ソース		
	ラタトゥイユ	ベーコン		赤ピーマン にんじん 黄ピーマン トマト ピーマン	たまねぎ ズッキーニ にんにく	じゃがいも 砂糖	油	洋風だし 塩 トマトケチャップ		
	クリームコーンスープ	鶏肉	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ とうもろこし		バター	洋風だし 塩 こしょう ポターージュの素		
6木	キムタクごはん (ごはん キムタクごはんの具)	豚肉		にんじん	キムチ たくあん ねぎ とうもろこし	ごはん 砂糖	油	しょうゆ 酒 中華だし	792	2.9
	牛乳									
	ショーロンポー(2)	豚肉			キャベツ たまねぎ たけのこ しいたけ	小麦粉 でん粉 春雨	豚脂	しょうゆ オイスターソース 酒 しょうゆ 塩 かつお節 昆布		
	かきたま汁	鶏肉 豆腐 卵		にんじん 小松菜	たまねぎ	でん粉				
★ 七夕献立 ★										
7金	ごはん		牛乳			ごはん			829	2.8
	牛乳									
	星型ハンバーグ香味ソースかけ	鶏肉 豚肉 大豆			たまねぎ にんにく しょうが りんご	砂糖 でん粉	豚脂 油	酒 しょうゆ 酢		
	五色サラダ (和風ドレッシング)	卵		小松菜 にんじん	キャベツ きくらげ		ドレッシング 油			
	そうめん汁	なると 豆腐		にんじん ほうれん草 オクラ	たまねぎ	そうめん		しょうゆ 塩 和風だし みりん		
	七夕ゼリー				レモン ぶどう みかん	砂糖				
10月	ジャージャーめん (ソフトめん ジャージャー汁)	豚肉 味噌		にんじん	もやし ねぎ たまねぎ たけのこ にんにく しょうが	ソフトめん でん粉	油	中華だし しょうゆ	776	3.5
	牛乳									
	ぎょうざ(2)	豚肉 鶏肉		にら 小松菜 にんじん	キャベツ たまねぎ きゅうり	小麦粉 でん粉	豚脂 油	ドレッシング		
	パンパンジーサラダ (パンパンジードレッシング)	鶏肉								
11火	ごはん		牛乳			ごはん			843	2.5
	牛乳									
	いかのレモン煮	いか			しょうが レモン	でん粉 砂糖	油	酒 しょうゆ		
	肉じゃが	豚肉		にんじん	たまねぎ 枝豆	じゃがいも ごんにやく 砂糖	油	しょうゆ 酒 みりん 和風だし		
	豆腐とわかめの味噌汁	わかめ 豆腐 油揚げ 味噌		にんじん	大根 えのきたけ たまねぎ ねぎ			かつお節 煮干し		
12水	ホットドック (切れ目入りコッペパン ウインナートマトソースかけ)	ウインナー		トマト	たまねぎ	コッペパン 砂糖	油	トマトケチャップ 洋風だし トマトピューレ ソース	790	3.9
	牛乳									
	シーザーサラダ (クルトン シーザーサラダドレッシング)			赤ピーマン	キャベツ きゅうり	クルトン	ドレッシング			
	大根のコンソメスープ	鶏肉		にんじん	大根 たまねぎ とうもろこし	マカロニ		洋風だし 塩 こしょう		
13木	夏野菜カレー (麦ごはん 夏野菜カレー)	豚肉		かぼちゃ にんじん トマト	たまねぎ なす 枝豆 ズッキーニ しょうが にんにく ブルーン	麦 ごはん	バター	カレールウ カレー粉	946	2.8
	牛乳									
	豆腐と野菜のナゲット(2)	豆腐 いとよりだい 豆乳 大豆		にんじん	たまねぎ 枝豆 とうもろこし	砂糖 小麦粉	油			
	はちみつレモンゼリー和え				みかん パインアップル もも レモン	はちみつ 砂糖				
★ 減塩献立 ★ 毎月20日は「いばらき美味しおDay」です ★										
14金	ごはん		牛乳			ごはん			863	2.0
	牛乳									
	豚肉の生姜焼き	豚肉			たまねぎ しょうが にんにく	でん粉 はちみつ 砂糖	油 s	しょうゆ 酒 みりん		
	枝豆サラダ (ごまドレッシング)			にんじん	キャベツ きゅうり 枝豆		ドレッシング			
	中華コーンスープ	卵		チンゲン菜	たまねぎ 冬瓜 きくらげ とうもろこし	でん粉	ごま油	中華だし 酒 塩 こしょう		

日曜	献立名	主な材料と食品分類						栄養価			
		主に体をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		調味料他	エネルギー (kcal)	食塩 (g)	
<1群> 魚・肉・卵・豆・豆製品	<2群> 牛乳・小魚・海藻	<3群> 緑黄色野菜	<4群> その他の野菜・きのこ・果物	<5群> 穀類・いも類	<6群> 油脂						
茨城をたべようWeek	ごはん(わかめふりかけ)		わかめ ちりめんじゃこ	しそ		ごはん 砂糖	ごま	塩 かつお節	761	2.2	
	牛乳		牛乳					かつおだし 昆布だし			
	だし巻き玉子	卵				砂糖		しょうゆ 酒 みりん			
	生揚げのそぼろ煮	生揚げ 鶏肉		にんじん	たまねぎ 干しいたけ しょうが	でん粉		和風だし			
八杯汁	豆腐	もずく	にんじん チンゲン菜	ごぼう ねぎ 大根	でん粉		かつお節 昆布 しょうゆ みりん 塩 酒				
★ 食育の日 ★ 毎月19日は食育の日です ★											
19水	食パン(チョコクリーム)					食パン	チョコレート		870	3.6	
	牛乳		牛乳								
	野菜入り肉団子(2)	鶏肉 大豆		にんじん	ごぼう たまねぎ れんこん ねぎ	パン粉 水あめ 砂糖	油	しょうゆ みりん 酢			
	ほうれん草とツナのソテー	まぐろ油漬		ほうれん草 にんじん	とうもろこし たまねぎ		油	洋風だし 塩 こしょう			
ポークピーンズ	大豆 白いんげん豆 豚肉	生クリーム	にんじん	たまねぎ にんにく	じゃがいも 砂糖	バター	トマトピューレ ケチャップ ソース 洋風だし 塩 こしょう 赤ワイン				
★ 下妻市のみ提供 ★											
20木	そぼろ丼(ごはん そぼろ丼の具)	鶏肉 大豆 卵	牛乳		たまねぎ 枝豆 しょうが にんにく	ごはん 砂糖	油 マーガリン	しょうゆ 酒	806	2.6	
	牛乳		牛乳								
	もやしのごま味噌スープ	鶏肉 豆腐 味噌	わかめ	にんじん 小松菜	しょうが もやし えのきたけ ねぎ		油 ごま	中華だし こしょう			
	冷凍みかん				みかん						
								今月のたんぱく質平均	31.0 g		
								脂質平均	24.0 g		

今月の常総市・下妻市産食材：米，じゃがいも，かぼちゃ，キャベツ，きゅうり，ズッキーニ，たまねぎ，とうがん，なす，にんじん，ねぎ，ピーマン（太字で表記しています）

茨城県産食材：牛乳，鶏肉，豚肉，チンゲン菜，にら，もやし

毎月19日は食育の日です



◎材料の都合により、献立内容が変更になる場合もあります。

◎この献立表に記載されている食品は、主な食品で、家庭で調理をする際に参考にさせていただくことを目的としておりますので、微量の調味料や、ハンバーグや春巻きなどの加工品に含まれているアレルギーに由来する食品（卵・乳など）等、使用食品の全てを記載しておりません。

7月給食だより

いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからといって、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかりととりましょう。

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。

夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1	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。

7/7七夕「そうめん」に込める願い

七夕には、「そうめん」を食べて邪気を払い、無病息災を願う風習があります。これは、中国の伝説と食べ物に由来するもので、もとはそうめんではなく、「素餅」というお菓子が食べられていました。素餅は、小麦粉や米粉に水を加えて練り、縄のような形にねじったもので、そうめんの原型とされています。



そうめんは具だくさんにする、栄養のバランスが良くなります！

日本各地の郷土料理

沖縄県

クーブイリチー

沖縄県は亜熱帯性気候で、1年を通して温暖な気候に恵まれています。青く澄んだ海や豊かな自然環境が残る、独自の歴史と文化を持つ日本最南端の島で、個性豊かな数多くの伝統工芸品や伝統食などがあります。

沖縄県の郷土料理でよく耳にする『イリチー』とは炒め煮のことを指し、乾物や根菜類などを炒めてから味を含ませるように煮込んだ料理のことをいいます。さまざまなイリチーの中でも、主にハレの日に作られたのが「クーブイリチー」です。クーブとは昆布のことで、「クーブイリチー」は昆布の炒め煮です。「よろこぶ」の語呂から祝い料理として振る舞われていましたが、最近では家庭料理として日常的に作られています。沖縄県を代表する郷土料理を味わいましょう。