



日 曜	こんだて名	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					
3月	ジャージャーめん (ソフトめん ジャージャーじる)	ふたにく みそ	牛乳	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 でんぷん	あぶら	ちゅうかだし しょうゆ	623	3.0
	ぎょうざ (2)	ふたにく とりにく		にら	キャベツ たまねぎ	こむぎこ でんぷん	とんし あぶら			
	パンパンジーサラダ (パンパンジードレッシング)	とりにく		こまつな にんじん	きゅうり		ドレッシング			
4月	ごはん (わかめふりかけ)		わかめ ちりめんじゃこ 牛乳	しそ		ごはん さとう	ごま	しお かつおぶし	620	1.9
	だしまきたまご	たまご				さとう		かつおだし こんぶだし す		
	なまあげのそぼろに	なまあげ とりにく		にんじん	たまねぎ ほししいたけ しょうが	でんぷん		しょうゆ さけ みりん わふうだし		
	はちはいじる	とうふ	もずく	にんじん チンゲンサイ	ごぼう ねぎ だいこん	でんぷん		かつおぶし こんぶ しょうゆ さけ みりん しお		
5月	ホットドック (きれめいりコッペパン ウィ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 さとう	あぶら	トマトケチャップ ソース トマトピューレ ようふうだし	644	3.1
	シーザーサラダ (クルトン シーザーサラダドレッシング)			あかピーマン	キャベツ きゅうり	クルトン	ドレッシング			
	だいこんのコンソメスープ	とりにく		にんじん	だいこん たまねぎ とうもろこし	マカロニ		ようふうだし しお こしょう		
6月	ごはん		牛乳			ごはん			687	2.1
	いかのレモンに	いか			しょうが レモン	でんぷん さとう	あぶら	さけ しょうゆ		
	にくじゃが	ふたにく		にんじん	たまねぎ えだまめ	じゃがいも こんにゃく さとう	あぶら	しょうゆ さけ みりん わふうだし		
	とうふとわかめのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ	わかめ	にんじん	だいこん えのきたけ たまねぎ ねぎ			かつおぶし にぼし		
7月	★ たなばた こんだて ★									
	ごはん		牛乳			ごはん			686	2.5
	ほしがたハンバーグ こみソースかけ	とりにく ふたにく だいず			たまねぎ にんにく しょうが りんご	さとう でんぷん	とんし あぶら	さけ しょうゆ す		
	ごしきサラダ (わふうドレッシング)	たまご		こまつな にんじん	キャベツ きくらげ		ドレッシング あぶら			
	そうめんじる	かまぼこ なると とうふ		にんじん オクラ ほうれんそう	たまねぎ	そうめん		しょうゆ しお わふうだし みりん		
たなばたゼリー				レモン ぶどう みかん	さとう					
10月	★ きょうどりょうり おきなわけん ★									
	ソーキそば (ちゅうかめん ソーキじる)		牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ だいこん	ちゅうかめん		しょうゆ しお かつおぶし とりがらだし	696	3.5
	ふたのかくに 1~2年生 (1) 3年生~ (2)	ふたにく				さとう		しょうゆ		
クーフィリチー	ふたにく かまぼこ	こんぶ	にんじん	きりぼしだいこん	こんにゃく さとう	ごま ごまあぶら	しょうゆ さけ みりん わふうだし			
11月	キムタクごはん (ごはん キムタクごはんのぐ)	ふたにく		にんじん	キムチ たくあん ねぎ とうもろこし	ごはん さとう	あぶら	しょうゆ さけ ちゅうかだし	654	2.6
	ショーロンポー (2)	ふたにく			キャベツ たまねぎ たけのこ しいたけ	こむぎこ でんぷん はるさめ	とんし	しょうゆ オイスターソース		
	かきたまじる	とりにく とうふ たまご		にんじん こまつな	たまねぎ	でんぷん		さけ しょうゆ しお かつおぶし こんぶ		
12月	しょくパン (チョコクリーム)		牛乳			しょくパン	チョコレート		730	3.0
	やさしいりにくだんご (2)	とりにく だいず		にんじん	ごぼう たまねぎ れんこん ねぎ	パンこ みずあめ さとう	あぶら	しょうゆ みりん す		
	ほうれんそうとツナのソテー	まぐろあぶらづけ		ほうれんそう にんじん	とうもろこし たまねぎ		あぶら	ようふうだし しお こしょう		
	ポークビーンズ	だいず しろいんげんまめ ふたにく	なまクリーム	にんじん	たまねぎ にんにく	じゃがいも さとう	バター	トマトピューレ トマトケチャップ ソース ようふうだし しお こしょう あかワイン		
13月	★ げんえん こんだて ★ まいつき 20日は「いばらきおいしおデー」です ★									
	ごはん		牛乳			ごはん			701	1.7
	ふたにくのしょうがやき	ふたにく			たまねぎ しょうが にんにく	でんぷん はちみつ さとう	あぶら	しょうゆ さけ みりん		
	えだまめサラダ (ごまドレッシング)			にんじん	キャベツ きゅうり えだまめ		ドレッシング			
ちゅうかコーンスープ	たまご		チンゲンサイ	たまねぎ とうがん きくらげ とうもろこし	でんぷん	ごまあぶら	ちゅうかだし さけ しお こしょう			
14月	なつやさいかレー (むぎごはん なつやさいかレー)	ふたにく		かぼちゃ にんじん トマト	たまねぎ なす えだまめ ズッキーニ にんにく しょうが プルーン	むぎ ごはん	バター	カレールウ カレーこ	779	2.3
	とうふとやさいのナゲット (2)	とうふ いとよりだい とうゆ だいず		にんじん	たまねぎ えだまめ とうもろこし	さとう こむぎこ	あぶら			
	はちみつレモンゼリーあえ				みかん パインアップル もも レモン	はちみつ さとう				

日曜	こんだて名	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			
18	火	ごはん 牛乳 しろみぎかなの ユーリンソースかけ マーボーなす とうふとにらのスープ	ほき ふたにく とりにく だいず みそ とうふ とりにく	牛乳 にんじん にんじん なら こまつな	にんにく ねぎ しょうが たまねぎ しょうが にんにく なす ねぎ たまねぎ ほししいたけ	ごはん さとう パンこ こむぎこ でんぷん さとう	ごまあふら あふら ごまあふら あふら	しょうゆ す しょうゆ す しお トウバンジャン とりがらだし ちゅうかだし しょうゆ しお	669	2.9
19	水	★ しょくいく の ひ ★ まいつき 19日は しょくいく の ひ です ★ こめパン 牛乳 ささみフライ (ソース) ラタトゥイユ クリームコーンスープ	とりにく だいず ベーコン とりにく	牛乳 あかピーマン にんじん きーマン ピーマン トマト にんじん パセリ	たまねぎ ズッキーニ にんにく たまねぎ キャベツ とうもろこし	こめパン パンこ でんぷん じゃがいも さとう	あふら あふら バター	ソース ようふうだし しお トマトケチャップ ようふうだし しお こしょう ポターージュのもと	737	3.3
20	木	★ しもつまし のみ ていきょう ★ そばろどん (ごはん そぼろどんのぐ) 牛乳 もやしのごまみそスープ れいとうみかん	とりにく だいず たまご とりにく とうふ みそ	牛乳 牛乳 わかめ にんじん こまつな	たまねぎ えだまめ しょうが にんにく しょうが もやし えのきたけ ねぎ みかん	ごはん さとう さとう	あふら マーガリン あふら ごま	しょうゆ さけ ちゅうかだし こしょう	660	2.2
								今月のたんぱく質平均 脂質平均	26.5g 21.4g	

エネルギーと食塩量は、小学校中学年(3・4年生)の量になります。

毎月19日は食育の日です



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、なら、もやし

◎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: 豚肉、玄米、胚芽米、大豆など

ビタミンC: 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、「黍餅」というお菓子が食べられていました。黍餅は、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。

にほんかくち 日本各地の郷土料理

キューブリチー

おきなわけん 沖縄県

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「キューブリチー」です。キューブとは昆布のことで、「キューブリチー」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。