



令和5年 7月分 献立表 (12回)



Aブロック (水海道小、大生小、五箇小、三妻小、水海道中、鬼怒中、水海道一高附属中)

常総市豊岡学校給食センター

日曜	こんだて名	主な材料と食品分類						調味料他	栄養価	
		おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる			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・砂糖	<6群> 種実類・油脂			
3月	ナポリタン (スパゲッティ ナポリタンソース) 牛乳 ポテトのミルクに とうもろこし	ベーコン		にんじん ピーマン トマト	たまねぎ エリンギ	スパゲッティ さとう	あぶら	こしょう ケチャップ しお トマトピューレ ようふうだし	小 724 中 839	2.2 2.6
4火	★ きょうどりょうり (沖縄県) ★									
	ごはん 牛乳 しろみざかなのトマトソース クーフィリチー もずくのみそしる		牛乳 こんぶ とうふ みそ	トマト にんじん にんじん ごまつな	たまねぎ きりぼしだいこん たまねぎ	ごはん でんぶん さとう こんにゃく さとう じゃがいも	あぶら あぶら ごまあぶら ごま	ケチャップ トマトピューレ ウスターソース ようふうだし カレーこ みりん しょうゆ さけ わふうだし かつおぶし	小 641 中 794	2.2 2.6
5水	シュプールパン 牛乳 とりにくのマーマレードやき かぼちゃとえだまめのサラダ (わふうクリーミードレッシング) じゃがいものとろとろスープ		牛乳 かぼちゃ ベーコン		にんにく しょうが えだまめ たまねぎ マッシュルーム とうもろこし にんにく	シュプールパン マーマレード じゃがいも		しょうゆ しろワイン ドレッシング あぶら こしょう ようふうだし からスープ しお	小 704 中 876	2.3 2.9
6木	ごはん 牛乳 はんぺんフライ (ソース) ごまつなのナムル (ごうみしおドレッシング) とうふチゲスープ		牛乳 ごまつな にんじん ふたにく みそ とうふ		もやし きゅうり キャベツ キムチ ねぎ ほししいたけ しょうが にんにく	ごはん パンこ みずあめ でんぶん じゃがいも ごまぎこ でんぶん パンこ さとう	あぶら ドレッシング あぶら ごまあぶら	ソース ドレッシング しょうゆ ちゅうかだし さけ	小 649 中 776	2.3 2.7
7金	★ たなばた こんだて ★									
	カレーライス (むぎごはん なつやさいカレー) はっこうにゅう ほしがたコロッケ あまのがわゼリーあえ	とりにく はっこうにゅう ふたにく	牛乳 はっこうにゅう	にんじん トマト かぼちゃ にんじん	たまねぎ なす スズキーニ えだまめ しょうが にんにく たまねぎ パインアップル もも りんご ナタデココ ブルーベリー	ごはん むぎ じゃがいも ごまぎこ でんぶん パンこ さとう	あぶら あぶら	カレーこ カレールウ 	小 703 中 866	2.1 2.4
10月	★ じょうそうしをあじわおう ★ ~ じょうそう ち いきのうぎょうしんこうきょう ぎ かい 常総地域農業振興協議会より、にがうり (ゴーヤ) を提供していただきました ~									
	とりごもくうどん (ソフトめん とりごもくじる) 牛乳 やさいかきあげ ゴーヤチャンプルー	とりにく あぶらあげ なると まぐろあぶらづけ たまご なまあげ かつおぶし	牛乳 牛乳 	にんじん ごまつな にんじん しゅんぎく にんじん	だいこん ねぎ ほししいたけ たまねぎ ごぼう たまねぎ にがうり	ソフトめん ごまぎこ さとう	あぶら あぶら ごまあぶら	さけ しょうゆ みりん かつおぶし こんぶ しお しょうゆ わふうだし	小 668 中 827	2.8 3.4
11火	ごはん 牛乳 マーボーどうふ かにシューマイ (2.2.2.3) れいとうみかん	ふたにく だいず とうふ かに えそ たまご	牛乳 	にんじん にら たまねぎ みかん	ねぎ しょうが にんにく たまねぎ たまねぎ	ごはん でんぶん さとう ごまぎこ でんぶん	ごまあぶら とんし	マーボーどうふのもと しょうゆ しお	小 706 中 889	2.3 2.9
12水	ハムカツサンド (しよくパン ハムカツ キャベツのカレーソテー) はっこうにゅう ほうれんそうとかぼちゃのクリームスープ	ハム	 にんじん はっこうにゅう 牛乳 なまクリーム	 にんじん キャベツ たまねぎ ほうれんそう	キャベツ マスカット たまねぎ とうもろこし	しよくパン ごまぎこ パンこ でんぶん じゃがいも	あぶら あぶら バター	カレーこ こしょう しお ようふうだし こしょう ホワイトルウ シチュールウ ようふうだし	小 637 中 757	2.8 3.4
13木	ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン もやしのおかかあえ きのこのスープ	とりにく かつおぶし さばぶし ふたにく なると	牛乳 	にんにく にんじん さやいんげん にんじん ほうれんそう	にんにく もやし キャベツ とうもろこし えのきたけ ほししいたけ たまねぎ	ごはん でんぶん ごめこ さとう さとう ごまあぶら	あぶら ごま ごまあぶら	さけ しょうゆ みりん ケチャップ コチュジャン しょうゆ しょうゆ ちゅうかだし しお こしょう からスープ さけ	小 741 中 911	1.8 2.2

◆ 7月31日 (月) に6月分給食費、8月31日 (木) に7月分給食費の口座振替をします◆
残高の確認をお願いいたします。

日曜	こんだて名	主な材料と食品分類						栄養価		
		おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おも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・砂糖	<6群> 種実類・油脂			
14金	ごはん					ごはん			小 741 中 877	2.3 2.6
	牛乳		牛乳							
	ハンバーグおろしソース	とりにく だいず		人参	たまねぎ だいこん えのきたけ	パンこ さとう でんぷん ごむぎこ	とんし あぶら	わふうだし しょうゆ みりん す		
	ひじきのいために	さつまあげ	ひじき	にんじん	えだまめ	こんにやく さとう	あぶら	しょうゆ みりん わふうだし		
	じゃがいもとたまねぎのみそしる	あぶらあげ とうふ みそ		にんじん こまつな	たまねぎ			かつおぶし さばぶし		
ピーチゼリー				もも	さとう					
18火	★ げんえんこんだて ★ ~ 毎月20日は「いばらき美味しおデー」です! ~									
	ごはん					ごはん			小 696 中 857	1.8 2.1
	牛乳		牛乳							
	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		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			
とうがんのちゅうがコーンスープ	たまご		チンゲンサイ	とうがん たまねぎ きくらげ とうもろこし	でんぷん	ごまあぶら	ちゅうがだし さけ しお こしょう			
19水	★ しょくいくのひ ★ ~ 毎月19日は「食育の日」です! ~									
	こめパン					こめパン			小 654 中 782	2.9 3.6
	コーヒーにゆういんりょう		コーヒーにゆういんりょう							
	キャベツメンチカツ	ふたにく とりにく			キャベツ	さとう でんぷん ごむぎこ パンこ	あぶら			
	なつやさいのトマトに	とりにく ひよこめめ		トマト パジル	にんにく たまねぎ なす しめじ スッキーニ きピーマン	じゃがいも さとう	あぶら	こしょう しろワイン ケチャップ ようふうだし ウスターソース		
オニオンレタススープ	ウインナー		にんじん こまつな	にんにく たまねぎ レタス		あぶら	こしょう ようふうだし しお			

今月のたんぱく質平均 (g)	小 25.2 中 29.7
脂質平均 (g)	小 21.7 中 24.4

今月の常総市産食材：米、じゃがいも、かぼちゃ、キャベツ、ズッキーニ、たまねぎ、とうがん、なす、にがうり（ゴーヤ）、にんじん、長ねぎ、ピーマン（太字で表記しています）
 いばらきけんさんしょくざい
 茨城県産食材：チンゲン菜、とうもろこし、にら、もやし、しめじ、豚肉、鶏肉

◎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し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いません。

エネルギーと食塩量は、小→小学校中学年（3・4年生）、中→中学生の量になります。
 毎月19日は食育の日です

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、「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。

にほんかくち
日本各地の郷土料理

クーブイリチー

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「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。