



令和5年 7月分 献立表 (12回)



Bブロック (菅原小、豊岡小、絹西小、菅生小、水海道西中)

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	ごはん					ごはん				
	牛乳		牛乳							
	はんぺんフライ (ソース)	はんぺん				パンこ みずあめ でんぷん	あぶら	ソース	小 649 中 776	
	こまつなのナムル (ごうみしおドレッシング)			こまつな にんじん	もやし きゅうり		ドレッシング		2.3 2.7	
とうふチゲスープ	ふたにく みそ とうふ		にんじん	キャベツ キムチ ねぎ ほししいたけ しょうが にんにく		あぶら ごまあぶら	しょうゆ ちゅうかだし さけ			
4月	シュプールパン					シュプールパン				
	牛乳		牛乳							
	とりにくのマーマレードやき	とりにく			にんにく しょうが	マーマレード		しょうゆ しろワイン	小 704 中 876	
	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)			かぼちゃ にんじん	えだまめ		ドレッシング		2.3 2.9	
じゃがいものとろとろスープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし にんにく	じゃがいも	あぶら	こしょう ようふうだし がらスープ しお			
5月	★ きょうどりょうり (沖縄県) ★									
	ごはん					ごはん				
	牛乳		牛乳							
	しろみざかなのトマトソース	たら		トマト	たまねぎ	でんぷん さとう	あぶら	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	小 641 中 794	
	クープイリチー	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	ごまあぶら ごま	みりん しょうゆ さけ わふうだし	2.2 2.6	
もずくのみそしる	とうふ みそ	もずく	にんじん こまつな	たまねぎ	じゃがいも		かつおぶし			
6月	ナポリタン (スパゲッティ ナポリタンソース)	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	
	牛乳		牛乳						2.2 2.6	
	ポテトのミルクに	ウインナー しろいんげんまめ	牛乳 チーズ	パセリ	たまねぎ	じゃがいも	あぶら	こしょう ようふうだし しお		
	とうもろこし				とうもろこし					
7月	★ 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)	とりにく	牛乳	にんじん トマト かぼちゃ	たまねぎ なす スズキニ えだまめ しょうが にんにく	ごはん むぎ	あぶら	カレーこ カレールウ	小 690 中 853	
	はっこうにゅう		はっこうにゅう						2.0 2.3	
	ほしがたハンバーグ	とりにく ふたにく			たまねぎ	さとう でんぷん	とんし			
あまのがわゼリーあえ				パインアップル もも りんご ナタデココ ブルーベリー	さとう					
10月	ごはん					ごはん				
	牛乳		牛乳							
	ヤンニョムチキン	とりにく			にんにく	でんぷん こめこ さとう	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	小 741 中 911	
	もやしのおかかあえ	かつおぶし さばぶし		にんじん さやいんげん	もやし キャベツ とうもろこし	さとう		しょうゆ	1.8 2.2	
きのこのスープ	ふたにく なると		にんじん ほうれんそう	えのきたけ ほししいたけ たまねぎ		ごまあぶら	しょうゆ ちゅうかだし しお こしょう がらスープ さけ			
11月	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）	ハム		にんじん	キャベツ	しよくパン こむぎこ パンこ でんぷん	あぶら		小 637 中 757	
	はっこうにゅう		はっこうにゅう		マスカット				2.8 3.4	
	ほうれんそうとかぼちゃのクリームスープ	とりにく	牛乳 なまクリーム	にんじん かぼちゃ ほうれんそう	たまねぎ とうもろこし		バター	こしょう ホワイトルウ シチュールウ ようふうだし		
12月	ごはん					ごはん				
	牛乳		牛乳							
	マーボー豆腐	ふたにく だいず とうふ		にんじん にら	ねぎ しょうが にんにく たまねぎ	でんぷん	ごまあぶら	マーボー豆腐のもと しょうゆ	小 706 中 889	
	かにシューマイ (2.2.2.3)	かに えそ たまご			たまねぎ	こむぎこ さとう でんぷん	とんし	しお	2.3 2.9	
れいとうみかん				みかん						
13月	★ じょうそうしをあじわおう ★ ~ 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)	とりにく あぶらあげ なると		にんじん こまつな	だいこん ねぎ ほししいたけ	ソフトめん	あぶら	さけ しょうゆ みりん かつおぶし こんぶ	小 668 中 827	
	牛乳		牛乳						2.8 3.4	
	やさいかきあげ			にんじん しゅんぎく	たまねぎ ごぼう	こむぎこ	あぶら			
ゴーヤチャンプルー	まぐろあぶらづけ たまご なまあげ かつおぶし		にんじん	たまねぎ にがうり	さとう	ごまあぶら	しお しょうゆ わふうだし			

◆ 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 715 中 850	2.2 2.5
	牛乳		牛乳							
	ミートコロッケ (ソース)	ぎゅうにく		たまねぎ		じゃがいも さとう パンこ	あぶら ぎゅうし	ソース		
	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	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 こむぎこ パンこ	あぶら			
	なつやさいのトマトに	とりにく ひよこまめ		トマト パジル	にんにく たまねぎ 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			
19水	★ しょくいくのひ・げんえんこんだて ★ ~ 毎月19日は「食育の日」・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			
とうがんのちゅうかコンスープ	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	ちゅうかだし さけ しお こしょう			
今月のたんぱく質平均 (g)								小 25.1 中 29.6		
脂質平均 (g)								小 21.3 中 24.1		

茨城をたべよう
WEEK

豊岡・玉統一献立

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)
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おりません。

今月のたんぱく質平均 (g)	小 25.1 中 29.6
脂質平均 (g)	小 21.3 中 24.1

毎月19日は食育の日です
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。

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、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

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。