



日曜	こんだて名	主な材料と食品分類						調味料他	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			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			
1月	にくみそジャージャーめん (ちゅうかめん にくみそじる)	ぶたにく だいず みそ	牛乳	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ	ちゅうかめん でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	しょうゆ みりん トウバンジャン テンメンジャン とりがらだし	716	3.2
	あしつけたまご もやしのサラダ (ちゅうかドレッシング)	たまご		にんじん	キャベツ きゅうり もやし		ドレッシング	しょうゆ みりん さけ		
2火	★ きょうどりょうり おかやまけん ★									
	デミカツどん (ごはん デミグラスソースカツ)	ぶたにく だいず			たまねぎ	ごはん パンこ こむぎこ さとう	あぶら バター	トマトケチャップ デミグラスソース あかワイン トマトビュレ ソース	594	1.8
はっこうにゅう (マスカット)		発酵乳	かぼちゃ	きゅうり						
3水	こめパン					こめパン			669	3.0
	チキンのマーメレードやき	とりにく			にんにく	マーメレードジャム		しょうゆ しるワイン		
4木	メキシカンパンネ	ぶたにく		にんじん きピーマン	たまねぎ	パンネ	あぶら	トマトケチャップ トマトビュレ チリパウダー ようふうだし しお こしょう	685	2.6
	コーンクリームスープ		牛乳 だっしふんにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし		バター	しょうゆ ようふうだし しお こしょう コーンスープのもと		
5金	なつやさいカレーライス (ごはん なつやさいカレー)	とりにく		かぼちゃ にんじん トマト ピーマン	なす たまねぎ スズッキーニ しょうが にんにく パパイア りんご	ごはん さとう	あぶら	カレーこ カレールウ	643	2.6
	ツナめサラダ (たまねぎドレッシング)	まぐろあぶらづけ だいず		ごまつな にんじん	もやし		ドレッシング			
8月	★ たなばたこんだて ★									
	ごはん		牛乳			ごはん			632	2.6
ほしのハンバーグわふうレモンソース	とりにく ぶたにく だいず			たまねぎ レモン	さとう でんぶん	とんし	しょうゆ みりん さけ す			
9火	にくうどん (ソフトめん にくうどんじる)	ぶたにく あぶらあげ		にんじん ごまつな	しょうが しめじ だいこん ねぎ	ソフトめん		しょうゆ みりん さけ かつおぶし にぼし	646	2.5
	いかメンチカツ	いか だいず		にんじん	キャベツ しょうが	パンこ こむぎこ	あぶら			
10水	ピビンパどん (むぎごはん ピビンパどんのく)	ぶたにく だいず たまご			にんにく しょうが	むぎごはん さとう	あぶら	しお しょうゆ さけ	678	2.7
	ナムル (しおドレッシング)	だいず		ごまつな にんじん	もやし		ドレッシング			
11木	しょうパン (チョコクリーム)		牛乳			しょうパン	チョコクリーム		651	1.7
	カレーロール	ぶたにく とりにく		にんじん	たまねぎ	こむぎこ じゃがいも パンこ	とんし マーガリン あぶら	ソース トマトケチャップ カレーこ		
12金	スタミナやきにくどん (ごはん やきにくどんのく)	ぶたにく		にんじん たら	にんにく しょうが ねぎ りんご	ごはん しらたき さとう でんぶん	あぶら ごま ごまあぶら	しょうゆ さけ みりん	639	1.9
	わかめのみそじる	とうふ あぶらあげ みそ	わかめ		だいこん えのきたけ ねぎ			かつおぶし にぼし		
12金	★ げんえんこんだて ★ まいつき20には「いばらき おいしおデー」です。									
	ごはん		牛乳			ごはん			639	1.9
さばのさいきょうやき	さば みそ だいず さつまあげ	ひじき	にんじん		さとう ごんにやく さとう	あぶら	みりん さけ しょうゆ みりん わふうだし			
12金	かきたまじる	たまご とうふ		にんじん ほうれんそう	たまねぎ えのきたけ	でんぶん		しょうゆ しお かつおぶし ごんぶだし		
	レモンヨーグルト		ヨーグルト		レモン	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・豆制品	(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				
16	火	ごはん (おかがふりかけ) 牛乳 とりにくのてりやき おひたし (しょうゆ) キャベツのみぞしる	かつおぶし のり 牛乳 とりにく あぶらあげ みそ とうふ					ごはん さとう でんぷん しょうゆ さけ みりん しょうゆ かつおぶし にぼし	634	2.4	
17	水	きれめいりコッペパン 牛乳 スラッピージョー ズッキーニのABCスープ サイダーゼリーあえ	パンにはさんで たべましょ。 (注) ふたにく だいず ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが	コッペパン さとう でんぷん あぶら マカロニ じゃがいも さとう ナタデココ	トマトケチャップ トマトビュール ソース ようふうだし しお こしょう ようふうだし しお こしょう しょうゆ	602	2.7	
18	木	ごはん 牛乳 アジフライ (ソース) ゴーヤチャンプルー とりごぼうのみぞしる	アジ ふたにく ちくわ たまご かつおぶし とりにく みぞ	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが たまねぎ ねぎ ごぼう	ごはん こむぎこ パンこ あぶら ごまあぶら あぶら	ソース とりがらだし しお こしょう しょうゆ わふうだし	695	2.2	
19	金	★ しもつましのみでいきょう ★ しょくいくのひ ★ まいつき 19には「しょくいくのひ」です。									
		ごはん 牛乳 ポークチャップ マカロニサラダ (わふうクリーミードレッシング) きのこのコンソメスープ	ふたにく ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり たまねぎ とうもろこし しょうが たまねぎ ねぎ キャベツ	ごはん でんぷん さとう マカロニ ドレッシング あぶら	トマトケチャップ しょうゆ ソース ようふうだし しお こしょう	724	2.0	

今月のたんぱく質平均 26.3g
脂質平均 19.5g

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、きゅうり、ズッキーニ、大根、とうがん、なす、
にんじん、ねぎ、ピーマン、ゴーヤ (太字で表記しています)
茨城県産食材：牛乳、豚肉、鶏肉、もやし、にら

◎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。

7月給食だより

ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気をつけなくてはならないのが熱中症です。「いつでも・どこでも・誰でも」発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはんを抜いた人は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。

夏の食事のポイント8か条

夏を元気に過ごすための、食事面からの8つのポイントです

な 生ものや肉の生焼けに注意。中までしっかり火を通してから食べよう。	っ 冷たいものはほどほどに食べよう。とりすぎは、おなかをこわします。	や おやつばかり食べないでね。時間と量を決めてから食べよう。	す 汗の雫や梅干しは水分をさっぱりさせ、体をリフレッシュしてくれます。	み 栄養のはたらきの緑のグループの食べ物 (とくに野菜) をたっぷりとりましょう。	の 飲み物は水か麦茶でこまめに水分補給。できれば牛乳も1日は飲みましょう。アレルギーのある人は豆乳や小魚で。	しよ 食事では好き嫌いをせず、よくかんで、栄養のバランスも考えて、おいしくいただきます。	し 時間を決めて1日3食、規則正しい食事の時間を作りましょう。
--	--	--	---	---	--	--	---

にほんかくち 日本各地の郷土料理

岡山県

デミカツ丼

岡山県は中国地方の南東部にあり、「晴れの国」と呼ばれるほど晴れの日が多く、米や麦、桃やぶどうの生産地として有名です。また、岡山県と香川県に架かる「瀬戸大橋」は、本州と四国を結ぶ道路と鉄道を備えた世界で最も長い橋です。

全国には色々なご当地の名物グルメがあり、なかでもカツ丼は地域によって味付けもさまざまです。「デミカツ丼」は、揚げたてのとなかつに、熱々のデミグラスソースをかけた岡山県のご当地どんぶりです。岡山市にあるレストランの店主が東京で食べたデミグラスソースの味に感動し、「この味を地元の人たちに食べてほしい」という思いから誕生したそうです。デミカツ丼のトッピングはそれぞれの店で特色があり、工夫されています。ぜひおうちでもオリジナルのデミカツ丼を作ってみましょう!

熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!

水分補給のポイント

のどが潤いたと感じる前に飲む

コップ1杯程度をこまめに飲む

汗をたくさんかいたときには塩分と一緒に取る

ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増え、食中毒を起す危険性があります。口をつけたら早めに飲み切るようにしましょう。

水筒は、持ち帰ったらバックイン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。

7月7日 七夕

「織姫と彦星」の伝説をもとに現在のような行事になったと言われています。夜空に浮かぶ天の川や、機織りの糸に見立てたそうめんを食べる風習があります。