



| 日 曜                | 献立名  | 主 要 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          |   |              |        |
| 1月                 | 肉うどん (ソフトめん 肉うどん汁) 牛乳                      | 豚肉 油揚げ            | 牛乳            | にんじん 小松菜           | しょうが しめじ 大根 ねぎ                           | ソフトめん           |                  | しょうゆ みりん 酒 かつお節 煮干し                               | 802          | 3.6    |
|                    | コーンコロッケ                                    |                   | 牛乳            |                    | とうもろこし                                   | パン粉 とうもろこし粉 小麦粉 | 油 ショートニング ドレッシング |   |              |        |
|                    | もやしのサラダ (中華ドレッシング)                         |                   |               | にんじん               | キャベツ きゅうり もやし                            |                 |                  |   |              |        |
| 2火                 | スタミナ焼肉丼 (ごはん 焼肉丼の具) 牛乳                     | 豚肉 油揚げ            | 牛乳            | にんじん にはら           | にんにく しょうが ねぎ りんご                         | ごはん しらたき 砂糖 でん粉 | 油 ごま ごま油         | しょうゆ 酒 みりん  | 800          | 2.0    |
|                    | わかめの味噌汁                                    | 豆腐 油揚げ 味噌         | わかめ           |                    | 大根 えのきたけ ねぎ                              |                 |                  | かつお節 煮干し  |              |        |
|                    | 冷凍パイ                                       |                   |               |                    | パイナップル                                   | 砂糖              |                  |   |              |        |
| 3水                 | 食パン (チョコクリーム) 牛乳                           |                   | 牛乳            |                    |  | 食パン             | チョコクリーム          |   | 804          | 3.2    |
|                    | カレーロール                                     | 豚肉 鶏肉             |               | にんじん               | たまねぎ                                     | 小麦粉 パン粉 じゃがいも   | 豚脂 マーガリン 油       | ソース トマトケチャップ カレー粉                                 |              |        |
|                    | イタリアンサラダ (イタリアンドレッシング) ミネストローネ             | まぐろ油漬け 豚肉 ひよこ豆    |               | 赤ピーマン にんじん トマト     | きゅうり キャベツ しょうが たまねぎ 枝豆 セロリ とうもろこし カリフラワー | じゃがいも 砂糖        | 油                | 洋風だし トマトケチャップ トマトピューレ 塩 こしょう                      |              |        |
| 4木<br>統一献立<br>豊岡・玉 | ピビンバ丼 (ごはん ピビンバ丼の具) 牛乳                     | 豚肉 大豆 卵           | 牛乳            |                    | にんにく しょうが                                | 麦 ごはん 砂糖        | 油                | 塩 しょうゆ 酒  | 796          | 2.9    |
|                    | ナムル (塩ドレッシング)                              | 大豆                |               | 小松菜 にんじん           | もやし                                      |                 | ドレッシング           |   |              |        |
|                    | 冬瓜とわかめのスープ                                 | なると 豆腐 わかめ        | わかめ           | にんじん               | とうがん たまねぎ たけのこ きくらげ                      |                 | ごま ごま油           | 中華だし 酒 塩 しょうゆ                                     |              |        |
| 5金                 | ★ 七夕献立 ★                                   |                   |               |                    |  |                 |                  |   | 825          | 3.2    |
|                    | ごはん 牛乳                                     |                   | 牛乳            |                    |  | ごはん             |                  |   |              |        |
|                    | 星のハンバーグ和風レモンソース 五色サラダ (ソイドレッシング) じゃがいもの味噌汁 | 鶏肉 豚肉 大豆          |               | たまねぎ レモン           | たまねぎ レモン                                 | 砂糖 でん粉          | 豚脂               | しょうゆ みりん 酒 酢                                      |              |        |
| 8月                 | 肉味噌チャーシューめん (中華めん 肉味噌汁) 牛乳                 | 豚肉 大豆 味噌          |               | にんじん               | しょうが にんにく たまねぎ ねぎ                        | 中華めん でん粉 砂糖     | 油 ごま油            | しょうゆ みりん トウバンジャン テンメンジャン 鶏がらだし                    | 925          | 3.6    |
|                    | 味付け玉子                                      | 卵                 |               |                    |  |                 |                  | しょうゆ みりん 酒  |              |        |
|                    | ブロッコリーサラダ (ごまドレッシング)                       |                   |               | ブロッコリー にんじん        | カリフラワー とうもろこし                            |                 | ドレッシング           |   |              |        |
| 9火                 | 夏野菜カレーライス (ごはん 夏野菜カレー) 牛乳                  | 鶏肉                | 牛乳            | かぼちゃ にんじん トマト ピーマン | なす たまねぎ スッキーニ しょうが にんにく パパイア りんご         | ごはん 砂糖          | 油                | カレー粉 カレールウ  | 839          | 3.0    |
|                    | ツナ豆サラダ (たまねぎドレッシング) 冷凍みかん                  | まぐろ油漬け 大豆         |               | 小松菜 にんじん           | もやし                                      |                 | ドレッシング           |   |              |        |
|                    | 切れ目入りコッペパン                                 |                   | 牛乳            |                    |  | コッペパン           |                  |   |              |        |
| 10水                | スラッピースョー                                   | 豚肉 大豆             |               | にんじん               | たまねぎ にんにく しょうが                           | 砂糖 でん粉          | 油                | トマトケチャップ トマトピューレ ソース 洋風だし 塩 こしょう 洋風だし 塩 こしょう しょうゆ | 753          | 3.4    |
|                    | ズッキーニのABCスープ                               | ベーコン              |               | にんじん               | たまねぎ ズッキーニ にんにく                          | マカロニ じゃがいも      | 油                |   |              |        |
|                    | サイダーゼリー和え                                  |                   |               |                    | パイナップル レモン                               | 砂糖 ナタデココ        |                  |   |              |        |
| 11木                | ごはん (おかかふりかけ) 牛乳                           | かつお節 のり           | 牛乳            |                    |  | ごはん 砂糖 でん粉      |                  | 塩   | 783          | 2.8    |
|                    | 鶏肉の照り焼き                                    | 鶏肉                |               |                    | にんにく                                     |                 |                  | しょうゆ 酒 みりん  |              |        |
|                    | おひたし (しょうゆ) キャベツの味噌汁                       | ほうれん草 にんじん 小松菜    |               | 白菜                 | キャベツ ねぎ                                  |                 |                  | しょうゆ かつお節 煮干し                                     |              |        |
| 12金                | ★ 郷土料理 (岡山県) ★                             |                   |               |                    |  |                 |                  |   | 760          | 2.2    |
|                    | デミカツ丼 (ごはん デミグラスソースカツ) 発酵乳 (マスカット)         | 豚肉 大豆             | 発酵乳           | かぼちゃ にんじん          | たまねぎ                                     | ごはん パン粉 小麦粉 砂糖  | 油 バター            | トマトケチャップ デミグラスソース 赤ワイン トマトピューレ ソース                |              |        |
|                    | かぼちゃのシーザーサラダ (シーザーサラダドレッシング) レタスとトマトのスープ   | チーズ ベーコン          |               | かぼちゃ にんじん トマト      | きゅうり たまねぎ とうもろこし レタス                     |                 | ドレッシング 油         | 塩 こしょう 洋風だし                                       |              |        |
| 茨城をたべよう<br>Week    | ごはん 牛乳                                     |                   | 牛乳            |                    |  | ごはん             |                  |   | 860          | 2.6    |
|                    | アジフライ (ソース) ゴーヤチャンプルー                      | アジ 豚肉 ちくわ 卵 かつお節  |               | ゴーヤ にんじん 小松菜       | にんにく たまねぎ しょうが たまねぎ ねぎ                   | 小麦粉 パン粉         | 油 ごま油            | ソース 鶏がらだし 塩 こしょう しょうゆ                             |              |        |
|                    | 鶏こぼしの味噌汁                                   | 鶏肉 味噌             |               | にんじん               | ごぼう                                      | こんにゃく じゃがいも     | 油                | 和風だし  |              |        |
| 米パン 牛乳             | チキンのマーメレード焼き                               | 鶏肉                | 牛乳            |                    | にんにく                                     | マーメレードジャム       |                  | しょうゆ 白ワイン トマトケチャップ                                | 838          | 3.7    |
|                    | メキシカンペンネ                                   | 豚肉                |               | にんじん 黄ピーマン         | たまねぎ                                     | ペンネ             | 油                | トマトピューレ チリパウダー 洋風だし 塩 こしょう 洋風だし 塩 こしょう            |              |        |
|                    | コーンクリームスープ                                 |                   | 牛乳 脱脂粉乳       | にんじん パセリ           | たまねぎ とうもろこし                              |                 | バター              | コーンスープの素  |              |        |

| 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    |            |             |                   |              |        |
| ★ 減塩献立 ★ 毎月20日は「いばらき美味しおDay」です ★    |                         |            |                    |             |            |            |             |                   |              |        |
| 18木                                 | ごはん                     |            |                    |             |            | ごはん        |             |                   | 792          | 2.4    |
|                                     | 牛乳                      |            | 牛乳                 |             |            |            |             |                   |              |        |
|                                     | さばの西京焼き                 | さば 味噌      |                    |             |            | 砂糖         |             | みりん 酒             |              |        |
|                                     | ひじきの煮物                  | 大豆         | ひじき                | にんじん        |            | ごんにやく      | 油           | しょうゆ みりん 和風だし     |              |        |
|                                     | かきたま汁                   | さつま揚げ      |                    | にんじん        | たまねぎ えのきたけ | でん粉        |             | しょうゆ 塩 かつお節 昆布だし  |              |        |
| レモンヨーグルト                            | 卵 豆腐                    | ヨーグルト      | ほうれん草              | レモン         | 砂糖         |            |             |                   |              |        |
| ★ 下妻市のみ提供 & 食育の日 ★ 毎月19日は「食育の日」です ★ |                         |            |                    |             |            |            |             |                   |              |        |
| 19金                                 | ごはん                     |            |                    |             |            | ごはん        |             |                   | 892          | 2.4    |
|                                     | 牛乳                      |            | 牛乳                 |             |            |            |             |                   |              |        |
|                                     | ポークチャップ                 | 豚肉         |                    | にんにく たまねぎ   |            | でん粉 砂糖     | 油           | トマトケチャップ しょうゆ ソース |              |        |
|                                     | マカロニサラダ (和風クリーミードレッシング) |            |                    | きゅうり たまねぎ   |            | マカロニ       | ドレッシング 油    |                   |              |        |
| きのこのコンソメスープ                         | ベーコン                    |            | ほうれん草              | とうもろこし      |            |            | 洋風だし 塩 こしょう |                   |              |        |
|                                     |                         |            |                    |             |            |            |             | 今月のたんぱく質平均        | 31.7 g       |        |
|                                     |                         |            |                    |             |            |            |             | 脂質平均              | 22.4 g       |        |

茨城をたべようWeek

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、白ごころから体調を整え、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抜きの方は、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

夏の元気に過ごすための、食事面からの3つのポイントです

|   |   |  |   |   |   |  |   |
|---|---|--|---|---|---|--|---|
| <b>な</b><br>生ものや肉の生焼けに注意。甲までしっかりと火を通してから食べよう。 | <b>こ</b><br>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。 | <b>や</b><br>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。 | <b>す</b><br>前の物や梅干しは気分をさっぱりさせ、体をリフレッシュしてくれます。 | <b>み</b><br>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。 | <b>の</b><br>飲み物は水が野菜でこまめに水分補給。できれば牛乳も1日1回は飲みましょう。乳アレルギーのある人は豆乳や小豆で。 | <b>し</b><br>食事は好き嫌いをせず、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よう。 | <b>じ</b><br>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 岡山

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、揚げたてのトンかつに、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お店で特色があり、工夫されています。ぜひ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、持ち帰ったらパッキンを取り外して、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。