

よくかんで ゆっくりと  
たべましょう！  
食べ物のどにつまらないように、  
まろやか（もちもち）な食感を  
つくりましょう。もち、パン、丸い形（球形）、つる  
つるした物は特に注意！

# 令和7年 7月分 献立表



(13回)

Aブロック（水海道小、大生小、五箇小、三妻小、水海道中、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						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			
1火	こめパン 牛乳		牛乳			こめパン				
	とりにくのこうそうパンこやき	とりにく	チーズ	あかピーマン にんじん トマト パセリ		パンこ さとう	ノンエッグマヨネーズ あぶら	しお	小 617 中 774	2.7 3.4
	はなやさいサラダ (イタリアンドレッシング)			ブロッコリー あかピーマン	カリフラワー キャベツ		ドレッシング			
	かぼちゃのシチュー	ウインナー しろいんげんまめ	牛乳	かぼちゃ にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし マッシュルーム		バター	こしょう ようふうだし ポタージュのもと しろワイン しお		
2水	★ きょうどりょうり (沖縄県) ★									
	タコライス (ごはん タコライスのぐ)	ぶたにく だいず		トマト ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ	ごはん	あぶら	こしょう ケチャップ ウスターソース チリパウダー しお	小 652 中 807	1.8 2.2
	もずくスープ	とりにく たまご とうふ	もずく	にんじん ごまつな	ねぎ	でんぶ	ごまあぶら	ちゅうかだし しょうゆ こしょう さけ みりん しお		
	フルーツあんぱんどうふ		れんにゅう		パインアップル もも	さとう みずあめ				
3木	みそラーメン (ソフトめん みそラーメンスープ)	ぶたにく なると みそ		にんじん ごまつな	しょうが にんにく もやし とうもろこし メンマ ねぎ	ソフトめん	あぶら ねりごま ごまあぶら	こしょう トウバンジャン さけ がらスープ ちゅうかだし	小 610 中 774	2.7 3.3
	タコメンチカツ	たら たこ			キャベツ	でんぶ さとう パンこ こむぎこ	あぶら	しお		
	だいこんサラダ (わふうクリーミードレッシング)			あかピーマン	だいこん キャベツ きゅうり		ドレッシング			
4金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
	とりにくのしおからあげ (2.2.2.3)	とりにく			にんにく しょうが	さとう でんぶ	あぶら	さけ しお こしょう がらスープ	小 648 中 823	2.7 3.3
	きんぴらごぼう	さつまあげ		にんじん さやいんげん ごまつな にんじん	ごぼう たまねぎ とうがん もやし しめじ ねぎ	こんにゃく さとう	あぶら	しょうゆ みりん わふうだし こしょう ちゅうかだし しょうゆ		
7月	★ たなばた こんだて ★ ~ 7月7日は七夕です! ~									
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
	ほしがたハンバーグおろしソース	とりにく ぶたにく			だいこん えのきたけ たまねぎ	さとう でんぶ	とんし	しょうゆ さけ みりん	小 686 中 820	2.5 2.9
	マーボーなす	ぶたにく だいず		にんじん	しょうが にんにく なす ほししいたけ ねぎ たまねぎ	さとう でんぶ	あぶら	さけ マーボー豆腐のもと しょうゆ トウバンジャン		
	たなばたじる	とうふ なると		にんじん ごまつな	たまねぎ	そうめん		しょうゆ さけ みりん しお かつおぶし		
れいとうパインアップル				パインアップル	さとう					
8火	くろパン 牛乳		牛乳			くろパン				
	しるみざかなフライ(ソース)	たら			たまねぎ	パンこ こむぎこ	あぶら	ソース	小 632 中 797	2.4 3.0
	ポテトのチーズに	ベーコン	チーズ	パセリ	にんにく たまねぎ エリンギ	じゃがいも	あぶら	こしょう ようふうだし		
ふわふわたまごスープ	とりにく たまご		にんじん		パンこ	あぶら	こしょう ようふうだし しろワイン しお パプリカパウダー			
9水	なつやさいカレーライス (むぎごはん なつやさいカレー)	ぶたにく	牛乳	にんじん トマト かぼちゃ ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ なす ブッキーニ えだまめ	ごはん むぎ	あぶら	カレーこ カレールウ	小 644 中 751	2.3 2.7
	はっこうじゅう		はっこうじゅう							
	チキンナゲット(2)	とりにく			もやし きゅうり とうもろこし	こむぎこ でんぶ	あぶら			
こんにゃくサラダ (わふうドレッシング)			にんじん		こんにゃく	ドレッシング				
10木	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 ごまつな	だいこん ほししいたけ ねぎ	ソフトめん	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	小 636 中 823	2.2 2.7
	はるさめサラダ (ごまドレッシング)			にんじん	キャベツ きゅうり もやし	はるさめ	ドレッシング			
	ココアあげパン					コッペパン さとう	あぶら ココア			
11金	ピビンパ (ごはん ピビンパのぐ いりたまご)	ぶたにく だいず みそ たまご		にんじん ほうれんそう	にんにく しょうが たけのこ もやし	ごはん		さけ みりん しょうゆ キムチのもと	小 653 中 809	2.3 2.8
	牛乳 とうふチゲスープ	とりにく とうふ みそ	牛乳	にんじん	しょうが にんにく はくさい キムチ ねぎ ほししいたけ	さとう でんぶ	あぶら ごまあぶら	しょうゆ わふうだし さけ		

◆ 7月31日(木)に6月分給食費、9月1日(月)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月	ごはん					ごはん			小 663 中 821	2.3 2.8	
	牛乳		牛乳								
	タンドリーチキン	とりにく	ヨーグルト		しょうが にんにく			しお カレー パプリカパウダー ガラムマサラ ケチャップ			
	ゴーヤチャンプルー	まぐるあぶらづけ なまあげ たまご かつおぶし		にんじん にがうり (ゴーヤ)	たまねぎ		ごまあぶら	しお しょうゆ わふうだし			
とんじり	ぶたにく みそ		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ		こんにやく じゃがいも	あぶら	さけ わふうだし			
15火	コッペパン (チョコクリーム)					コッペパン チョコクリーム			小 677 中 828	2.4 3.0	
	牛乳		牛乳								
	あじのたつたあげ	あじ			しょうが		でんぶん	あぶら			しょうゆ さけ みりん
	パスタスープ	ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん さやいんげん	たまねぎ エリンギ キャベツ とうもろこし		マカロニ	バター			こしょう ようふうだし ポタージュのもと ホワイトソース しお
フルーツなしゼリーあえ				もも パインアップル なし		さとう					
16水	★ 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					
	牛乳		牛乳								
	ポークチャップ	ぶたにく		にんじん	しめじ たまねぎ にんにく	さとう でんぶん	あぶら	ケチャップ しょうゆ ウスターソース	小 667 中 826	1.6 1.8	
かぼちゃとえだまめのサラダ (ソイドレッシング)			かぼちゃ にんじん	えだまめ きゅうり		ドレッシング					
なつやさいのスープ	とりにく		にんじん	ズッキーニ えのきたけ とうがん キャベツ とうもろこし				ようふうだし しお こしょう			
17木	きつねうどん (ソフトめん きつねじる)	とりにく あぶらあげ		にんじん こまつな	しょうが ねぎ だいこん ほししいたけ	ソフトめん さとう		さけ しょうゆ みりん かつおぶし こんぶ	小 728 中 887	3.0 3.6	
	牛乳		牛乳								
	にくだんごてりやきソース (1.2.2.2)	とりにく たまご			たまねぎ しょうが	さとう でんぶん パンこ	あぶら	しょうゆ みりん さけ			
	ポテトサラダ(ノンエッグマヨネーズ)			にんじん	たまねぎ とうもろこし きゅうり	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ				
パニラシューアイス	たまご				こむぎこ さとう						

今月の常総市産食材：米、じゃがいも、かぼちゃ、大根、たまねぎ、とうがん、なす、にがうり(ゴーヤ)、にんじん、ねぎ、ピーマン(太字で表記しています)	小 26.5 中 31.8
茨城県産食材：ごぼう、ズッキーニ、もやし、豚肉、鶏肉	小 22.3 中 25.5

◎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ください。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。

毎月19日は食育の日です

エネルギーと食塩量は、小→小学校教育中(3・4年生)、中→中学生の量になります。

# 7月給食だより

## 夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

まもなく、待ちに待った夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、9月からも元気に過ごせるよう、食生活で特に気をつけたいポイントをまとめました。

### 1 朝ごはんを欠かさず食べる

- ◆夜ふかししたりせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。
- ◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。
- ◆栄養のバランスも意識してみましょう。



### 2 こまめに水分補給をする

- ◆コップ1杯程度を、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。
- ◆冷房の効いた室内では、のどの渇きを感じにくいので、特に意識して飲みましょう。
- ◆水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。



### 3 おやつとり方に気をつける

- ◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。
- ◆冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。
- ◆おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。



### 4 「カルシウム」を意識してとる

- ◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。



## ★七夕の行事食—そうめん★

毎年7月7日は、五節句の一つ「七夕」です。中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説や、日本の「棚機つ女」の伝説がもとになった行事で、機織りの糸や、夜空に浮かぶ天の川に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。暑さで食欲がわきにくいこの時期に、のどごしよく食べやすいそうめんは、ぴったりの行事食です。季節の野菜や卵、ハムなどと合わせると彩りがよくなり、栄養バランスも整います。

## 日本各地の郷土料理

### タコライス

沖縄県

沖縄県は九州地方に位置し、他の都道府県にはない暖かく穏やかな亜熱帯気候が特徴です。また、他国との交流を通じて、食文化にも個性が生まれました。

「タコライス」は外国の料理に思われがちですが、実は沖縄県が発祥地とされています。アメリカ軍人に安価でお腹いっぱいになる料理を提供したいという店のオーナーの思いから考えられました。メキシコ料理の「タコス」の具である「タコミート」を、ご飯(ライス)の上にのせたことから「タコライス」と名付けられました。本来であればレタスやトマトをご飯の上にのせますが、給食では野菜もタコミートと一緒に炒めて作ります。

タコライスは、スパイシーさが特徴で、暑い時期でも食欲をそそります。