

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、気をつけ
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



小学校(14回)

常総市玉学校給食センター

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	ごはん 牛乳 ぶたにくのしょうがやき きゅうりのそくせきづけ わかめのみそしる	ぶたにく だいず	牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ にんにく りんご きゅうり キャベツ	ごはん はちみつ さとう みずあめ	ごまあぶら ごま	しょうゆ さけ みりん す コチュジャン しお しお しょうゆ す	628	2.3
2水	しよくパン (キャラメルソース) 牛乳 ツナオムレツ ラタトゥイユ アルファベットスープ	たまご まぐろあぶらづけ ベーコン とりにく	牛乳	にんじん	たまねぎ なす たまねぎ ズッキーニ にんにく だいこん とうもろこし キャベツ	しよくパン キャラメルソース さとう さとう マカロニ じゃがいも	あぶら マヨネーズ あぶら あぶら	しお ようふうだし しお トマトケチャップ ようふうだし しお こしょう	630	3.2
3木	ごはん 牛乳 ショーロンポー(2) はっほうさい あんじんフルーツ	ぶたにく セラチン ぶたにく いか なると	牛乳	にんじん	キャベツ ねぎ たまねぎ はくさい ほししいたけ たけのこ にんにく しょうが みかん パインアップル もも	ごはん こむぎこ でんぶん さとう みずあめ	とんし ごまあぶら ごまあぶら	しょうゆ しお しお ちゅうかだし オイスターソース さけ	695	1.9
4金	★ たなばた こんだて ★									
	ごはん 牛乳 ほしがたハンバーグたまねぎソースかけ ごしきサラダ (わふうクリーミードレッシング) そうめんじる たなばたデザート	とりにく だいず ぶたにく	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ きくらげ とうもろこし たまねぎ ぶどう レモン みかん	ごはん さとう さとう そうめん さとう	とんし あぶら ドレッシング	さけ す しょうゆ しょうゆ しお わふうだし みりん	664	2.6
7月	なつやさいカレーうどん (ソフトめん なつやさいカレー) 牛乳 ハッシュポテト みずなとキャベツのシャキシャキサラダ (ごまドレッシング)	とりにく あぶらあげ	牛乳	にんじん	あかピーマン ねぎ ズッキーニ たまねぎ もやし たまねぎ キャベツ きゅうり	ごはん ソフトめん でんぶん じゃがいも こめこ	あぶら あぶら	カレーこ カレールウ しょうゆ わふうだし しお	628	2.4
8火	ごはん 牛乳 ぎょうざ(2) マーボーなす ちゅうかたまごスープ	とりにく ぶたにく だいず ぶたにく とりにく だいず みそ とりにく とうふ たまご	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ なす ねぎ ほししいたけ たまねぎ しょうが にんにく はくさい しめじ ねぎ	ごはん こむぎこ さとう でんぶん でんぶん	とんし あぶら ごまあぶら ごまあぶら あぶら	しお オイスターソース しょうゆ トウバンジャン しお とりがらだし す さけ こしょう ちゅうかだし しお しょうゆ	657	2.5
9水	きれめいりコッペパン 牛乳 しろごまつくね 児(2) 先(3) やきそば フルーツピーチゼリーあえ	とりにく だいず	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ もやし みかん パインアップル もも	ごはん コッペパン パンこ でんぶん さとう ちゅうかめん なたでココ さとう	ごま あぶら とんし あぶら	しょうゆ ソース オイスターソース やきそばソース しお こしょう	673	2.9
10木	★ げんえん こんだて ★ まいつき 20日は「いばらきおいしおデー」です ★									
	ごはん 牛乳 ポークチャップ かぼちゃとえだまめのサラダ (ソイドレッシング) なつやさいのスープ	ぶたにく	牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ えだまめ きゅうり ズッキーニ えのきたけ とうがん キャベツ とうもろこし	ごはん でんぶん さとう さとう でんぶん じゃがいも こんにゃく	あぶら ドレッシング	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	683	1.8
11金	ごはん 牛乳 さばのねぎソースかけ だいこんのそぼろに とんじる	さば とりにく ぶたにく みそ	牛乳	にんじん	ねぎ しょうが だいこん えだまめ しょうが たまねぎ だいこん ごぼう	ごはん さとう でんぶん さとう でんぶん じゃがいも こんにゃく	あぶら ごまあぶら あぶら あぶら	しょうゆ とりがらだし す しょうゆ みりん さけ わふうだし わふうだし	760	2.1
14月	やさいたっぷりタンメン (ソフトめん タンメンスープ) 牛乳 えびシューマイ(2) レモンカスタードタルト	ぶたにく だいず	牛乳	にんじん	しょうが キャベツ たまねぎ たけのこ もやし ねぎ にんにく たまねぎ レモン	ごはん ソフトめん パンこ でんぶん さとう こむぎこ みずあめ さとう こむぎこ みずあめ	ごまあぶら あぶら とんし あぶら マーガリン あぶら	しお しょうゆ こしょう とんこつスープ しお	670	3.3
15火	★ きょうどりょうり おきなわけん ★									
	タコライス (おぎごはん タコライスのぐ) 牛乳 もずくスープ パインアップル	ぶたにく だいず とうふ たまご	牛乳	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく えのきたけ ねぎ パインアップル	おぎ ごはん でんぶん さとう	あぶら	トマトケチャップ ソース カレーこ チリパウダー ようふうだし しお こしょう わふうだし しょうゆ しお	666	2.2

◆ 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。 ◆

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			
16水	こめパン					こめパン			713	3.2
	牛乳		牛乳							
	チキンナゲット (2)	とりにく だいず				こむぎこ とうもろこし パンこ	とんし あぶら	しょうゆ しお		
	シーザーサラダ (シーザーサラダドレッシング)			あかピーマン	キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング			
17木	ハッシュドポーク	ぶたにく	なまクリーム	にんじん パセリ	にんにく たまねぎ エリンギ		バター	こしょう あかワイン ハヤシルウ トマトケチャップ デミグラスソース	653	2.1
	ごはん					ごはん				
	牛乳		牛乳							
	あじのたまりやき	あじ				さとう		みりん さけ しょうゆ		
	キムチにくじゃが	ぶたにく		にんじん	たまねぎ キムチ ほししいたけ	じゃがいも こんにゃく さとう	あぶら	しょうゆ さけ みりん わふうだし		
18金	あおさのみそしる	とうふ みそ	あおさ	にんじん こまつな	えのきたけ たまねぎ ねぎ			かつおぶし さばぶし	637	2.4
	アセロラゼリー				アセロラ	さとう みずあめ				
	★ しもつまのみ ていきょう ★									
	ビビンバ (ごはん ぶたそぼろ)	ぶたにく だいず たまご			しょうが にんにく	ごはん さとう	ごまあぶら あぶら	しょうゆ さけ		
こまつなのナムル (しおちゅうかドレッシング)			こまつな にんじん	もやし		ドレッシング				
牛乳		牛乳								
とうふとにらのちゅうかスープ	とうふ とりにく		にんじん にら	ねぎ たまねぎ ほししいたけ			ちゅうかだし しょうゆ しお			
								今月のたんぱく質平均	25.2 g	
								脂質平均	21.2 g	

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、ズッキーニ、大根、チンゲン菜、冬瓜、なす、にんじん
ピーマン (太字で表記しています)

茨城県産食材：牛乳、豚肉、水菜、ニラ、もやし、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。

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。

カルシウムの多い食品

- ヨーグルト、牛乳、チーズ、小魚、干しえび、小松菜、切干大根、ひじき、豆腐

ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。

- さくらげ、いわし、ほししいたけ、さけ

日本各地の郷土料理

おきなわけん 沖縄県

タコライス

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」と名づけられました。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。

★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。