



Table with columns for Day (日曜), Dish Name (献立名), Main Ingredients and Food Categories (主な材料と食品分類), and Nutritional Value (栄養価). Rows include: 1. Fire (火) - Local Cuisine (郷土料理) from Okinawa; 2. Water (水); 3. Wood (木) - Low Salt (減塩献立) on 20th; 4. Metal (金) - 7th (七夕献立); 7. July (7月); 8. Fire (火); 9. Water (水); 10. Wood (木); 11. Metal (金); 14. July (14月).

日曜	献立名	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			
15火	ごはん					ごはん			796	2.5
	牛乳		牛乳							
	あじのたまり焼き	あじ				砂糖		みりん 酒 しょうゆ		
	キムチ肉じゃが	豚肉		にんじん	たまねぎ キムチ 干しいたけ	じゃがいも こんにゃく 砂糖	油	しょうゆ 酒 みりん 和風だし		
あおさの味噌汁	豆腐 味噌	あおさ	にんじん 小松菜	えのきたけ たまねぎ ねぎ			かつお節 さば節			
16水	食パン (キャラメルソース)					食パン キャラメルソース			749	3.8
	牛乳		牛乳							
	ツナオムレツ	卵 まぐろ油漬			たまねぎ	砂糖	油 マヨネーズ	塩		
	ラタトゥイユ	ベーコン		赤ピーマン 黄ピーマン かぼちゃ にんじん トマト	なす たまねぎ ブッキーニ にんにく	砂糖	油	洋風だし 塩 トマトケチャップ		
アルファベットスープ	鶏肉		にんじん	大根 とうもろこし キャベツ	マカロニ じゃがいも	油	洋風だし 塩 こしょう			
17木	ごはん					ごはん			841	2.9
	牛乳		牛乳							
	ぎょうざ (2)	鶏肉 豚肉 大豆		にら	キャベツ たまねぎ	小麦粉	豚脂 油 ごま油	塩 オイスターソース		
	マーボーなす	豚肉 鶏肉 大豆 味噌		にんじん	なす ねぎ 干しいたけ たまねぎ しょうが にんにく	砂糖 でん粉	ごま油 油	しょうゆ トウバンジャン 塩 鶏がらだし 酢		
中華卵スープ	鶏肉 豆腐 卵	ひじき	にんじん 小松菜	白菜 しめじ ねぎ	でん粉		酒 こしょう 中華だし 塩 しょうゆ			
アセロラゼリー				アセロラ	砂糖 水あめ					
18金	★ 下妻市のみ 提供 ★									
	ビビンバ (ごはん 豚そぼろ)	豚肉 大豆 卵			しょうが にんにく	ごはん 砂糖	ごま油 油	しょうゆ 酒	786	2.8
	小松菜のナムル (塩中華ドレッシング)			小松菜 にんじん	もやし		ドレッシング			
牛乳		牛乳								
豆腐とにらの中華スープ	豆腐 鶏肉		にんじん にら	ねぎ たまねぎ 干しいたけ				中華だし しょうゆ 塩		
								今月のたんぱく質平均	30.0g	
								脂質平均	24.1g	

こんげつ じょうそうし しもつましんしよくざい こめ
今月の常総市・下妻市産食材：米、じゃがいも、かぼちゃ、ブッキーニ、大根、チンゲン菜、冬瓜、なす、にんじん、
 ねぎ、ピーマン (太字で表記しています)

いばらきけんさんしよくざい ぎゅうじゅう ひたにく みずな とりにく
茨城県産食材：牛乳、豚肉、水菜、ニラ、もやし、鶏肉

毎月19日は
 食育の日です

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。



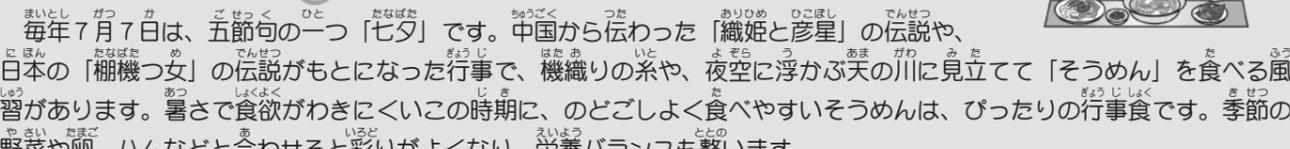
3 おやつとり方に気をつける

- ◆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。



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。



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

おきなわけん 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。