

よくかんで ゆっくりと  
たべましよう!

食べ物のどにつまらないように、  
ましよう。もち、パン、丸い形(球形)、つる  
つるした物は特に注意!

# 令和8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水	コッペパン (くるまめきなこクリーム)					コッペパン	くるまめきなこクリーム				
	牛乳		牛乳								
	とりにくのマーマレードやき	とりにく			にんにく しょうが	マーマレードジャム		しるワイン しょうゆ	小694	2.4	
	スパゲッティサラダ (ノンエッグマヨネーズ)			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	スパゲッティ	ノンエッグマヨネーズ		中838	3.0	
とうがんのポトフ	とりにく だいず		にんじん	たまねぎ とうがん だいこん エリンギ	じゃがいも パンこ でんぷん	とんし	ようふうだし しお こしょう				
★ たなばた こんだて ★ ~ 7月7日は七夕です! ~											
2木	ごはん					ごはん					
	牛乳		牛乳								
	キャベツのメンチカツ(ソース)	ぶたにく とりにく			キャベツ	パンこ さとう こむぎこ でんぷん	あぶら	ソース	小701	2.3	
	ジャーマンポテト	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ にんにく	じゃがいも	オリーブあぶら	ようふうだし しお こしょう	中855	2.7	
	たなばたじる	とうふ かまぼこ		にんじん こまつな	だいこん	ふ しらたき		しょうゆ みりん しお かつおぶし			
ソーダフロートゼリー	とうにゅう				さとう みずあめ						
★ きょうどりょうり (千葉県) ★											
3金	ごはん					ごはん					
	牛乳		牛乳								
	あじのさんがやき	あじ だいず みそ		にんじん	たまねぎ ねぎ ごぼう たけのこ しょうが	さとう でんぷん	あぶら とんし	しょうゆ みりん さけ	小635	2.3	
	きりほしだいこんのもの	さつまあげ		にんじん さやいんげん	きりほしだいこん	さとう	あぶら	しょうゆ わふうだし みりん	中806	2.9	
とりどせじる	とりにく だいず がんもどき		こまつな にんじん	だいこん ねぎ ほししいたけ たまねぎ	さとう こんにゃく パンこ でんぷん	とんし あぶら	しょうゆ しお かつおぶし みりん				
6月	しるなしたんたんめん (ソフトめん にくみそだれ)	ぶたにく だいず みそ とうにゅう		にんじん にら チンゲンサイ	たまねぎ しょうが にんにく しめじ ほししいたけ	ソフトめん でんぷん	ごまあぶら ごま	さけ トウバンジャン テンメンジャン こしょう がらスープ みりん	小700	2.6	
	にらまんじゅう (1.2.2.2)	とりにく だいず		にら	キャベツ たけのこ	こむぎこ でんぷん	とんし ごまあぶら	しょうゆ	中859	3.0	
	もやしナムル (しおちゅうかドレッシング)			にんじん こまつな	もやし		ドレッシング				
7火	ごはん					ごはん					
	牛乳		牛乳								
	とりにくのたつたあげ	とりにく			しょうが にんにく	でんぷん	あぶら	しょうゆ さけ	小709	2.1	
ひじきのいために	だいず さつまあげ	ひじき	にんじん	なす	こんにゃく さとう	あぶら	しょうゆ みりん わふうだし	中873	2.5		
なすのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ		にんじん こまつな	なす だいこん たまねぎ ねぎ			かつおぶし				
8水	アップルパン					アップルパン					
	牛乳		牛乳								
	たらのパジルやき	たら		パジル パセリ	にんにく		オリーブあぶら	しお こしょう	小657	2.7	
ツナとじゃがいものソテー	まぐろあぶらづけ	チーズ		たまねぎ えだまめ	じゃがいも	バター	しお こしょう	中818	3.4		
ラビオリトマトスープ	ぶたにく		にんじん こまつな トマト	キャベツ とうもろこし たまねぎ	こむぎこ パンこ さとう	あぶら	ようふうだし しお こしょう トマトピューレ				
9木	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	たまねぎ とうもろこし にんにく しょうが	ごはん さとう パンこ	ごまあぶら	ケチャップ トマトピューレ ウスターソース カレーこ しお こしょう ようふうだし	小669	1.9	
	牛乳		牛乳						中825	2.3	
	イナムドッチ	ぶたにく とうふ かまぼこ みそ		にんじん	だいこん ねぎ ほししいたけ	こんにゃく		がらスープ わふうだし			
フルーツのピーチゼリーあえ	とうにゅう			パインアップル もも りんご ぶどう ナタデココ	さとう						
10金	カレーライス (おぎごはん なつやさいカレー)	ぶたにく	牛乳	かぼちゃ トマト ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ なす ズッキーニ プルーン えだまめ	ごはん おぎ	あぶら	カレーこ カレールウ	小684	2.4	
	はっこうにゅう(ブルーベリー)		はっこうにゅう		ブルーベリー				中841	2.8	
	チキンナゲット (2)	とりにく だいず				こむぎこ パンこ でんぷん	あぶら とんし				
こんにゃくサラダ (たまねぎドレッシング)			にんじん	もやし きゅうり とうもろこし	こんにゃく	ドレッシング					
13月	とりしあうどん (ソフトめん とりしあじる)	とりにく		にんじん チンゲンサイ	しょうが たけのこ もやし ねぎ	ソフトめん	あぶら ごまあぶら	しおラーメンスープ がらスープ こしょう	小657	2.9	
	牛乳		牛乳						中827	3.3	
	ちくわのいそべあげ(1.2.2.2)	ちくわ	あおのり			こむぎこ でんぷん	あぶら				
ポテトサラダ(ノンエッグマヨネーズ)			にんじん	きゅうり たまねぎ	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ					
14火	ビビンパ (ごはん)					ごはん					
	ビビンパのぐ	ぶたにく だいず みそ		にんじん	にんにく しょうが たけのこ もやし	さとう	あぶら ごま ごまあぶら	さけ みりん しょうゆ キムチのもと	小658	2.1	
	いりたまご	たまご				でんぷん	あぶら		中812	2.5	
牛乳		牛乳									
トックスープ	とりにく	わかめ	にんじん	だいこん ねぎ しめじ えのきたけ	こめこ でんぷん		ちゅうかだし しょうゆ しお こしょう				

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> 種類類・油脂				
15水	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 649 中 789	2.5 3.2	
	牛乳		牛乳								
	オムレツ	たまご				さとう でんぷん	あぶら				
	はなやさいサラダ (ソイドレッシング)			ブロッコリー にんじん	カリフラワー きゅうり		ドレッシング				
16木	かぼちゃのシチュー	とりにく しろいんげんまめ	牛乳	かぼちゃ パセリ	たまねぎ とうもろこし マッシュルーム	じゃがいも	あぶら	ようふうだし ポターージュのもと しお こしょう しろワイン			
	ごはん					ごはん			小 651 中 784	2.4 2.8	
	牛乳		牛乳								
	焼きぎょうざ (2)	ぶたにく とりにく だいず		にら	たまねぎ キャベツ	こむぎこ でんぷん	あぶら とんし				
ジャージャンどうふ	ぶたにく なまあげ みそ		にんじん	にんにく しょうが たけのこ たまねぎ えだまめ ほしいたけ	さとう でんぷん	あぶら	ちゅうかだし しょうゆ トウバンジャン さけ				
17金	わかめスープ	とりにく とうふ なた	わかめ	にんじん チンゲンサイ	もやし とうがん		ごま	ちゅうかだし しお しょうゆ さけ			
	★ げんえん こんだて ★										
	ごはん					ごはん			小 671 中 819	1.9 2.2	
	牛乳		牛乳								
さばのしおこうじカレーやき	さば						しおこうじ カレーこ				
やさいのこんぶあえ		こんぶ	にんじん	きゅうり キャベツ			しょうゆ しお				
減塩	とんじる	ぶたにく とうふ みそ		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ	じゃがいも こんにゃく	あぶら	さけ わふうだし			
	パニラシューアイス	たまご	アイスクリーム			こむぎこ さとう					

今月のたんばく質平均 (g)	小 25.9 中 30.8
脂質平均 (g)	小 22.3 中 25.4

今月の常総市産食材：米、じゃがいも、かぼちゃ、ズッキーニ、だいこん、たまねぎ、チンゲンサイ、とうがん、なす、にんじん、ねぎ、ピーマン (太字で表記しています)

茨城県産食材：きゅうり、ごぼう、にら、もやし、豚肉、鶏肉

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



- ◎材料の都合により、献立内容が変更になる場合があります。
- ◎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

すでに気温の高い日が続いていますが、夏本番はこれからです。こまめな水分補給で熱中症を予防するとともに、食事をしっかりとって体力をつけ、暑さに負けない体づくりをしましょう。

## 夏休みに気をつけたい食生活のポイント

<b>す</b> いぶん(水分)補給をこまめにしよう	水が麦茶を少しずつ、こまめに飲みましょう。汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとるようにします。
<b>て</b> きど(適度)に運動しよう	炎天下は避け、早朝や夕方の涼しい時間帯に行うが、室内でできることがおすすめです。
<b>き</b> そく(規則)正しい生活を心がけよう	夜ふかしせず早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。
<b>な</b> つ(夏)が旬の食べ物を取り入れよう	旬の食べ物はおいしくて栄養豊富、価格も安いです。夏が旬の野菜には、体を冷やす効果があるとされています。
<b>な</b> がら食べはやめよう	食事の時にテレビやスマホを見ながら食べるのはやめましょう。
<b>つ</b> め(冷)たい物のとり過ぎに注意しよう	アイスやジュースなど甘くて冷たい物をとり過ぎると、おなかを壊したり、食事がきちんと食べられなくなったりして、夏バテの原因になります。
<b>や</b> しょく(夜食)やおやつは、食べる時間・内容・量を考えよう	朝・昼・夕の食事以外に何か食べるときは、ダラダラ食べたり飲んだりせず、時間と量を決めましょう。
<b>す</b> す(進)んでお手伝いをしよう	食事の準備や片付け、簡単な調理など、おうちの人と相談してできることに挑戦しましょう。
<b>み</b> んなで一緒に食べる機会をつくろう	家族や仲間と一緒に、会話を楽しみながら食事をする機会を作りましょう。
<b>に</b> ゆう(乳)製品や小魚などでカルシウムをとろう	給食のない夏休みは、カルシウムが不足しやすくなります。牛乳を毎日飲むほか、カルシウムを多く含む食品を積極的にとりましょう。

## 「作り置き料理」の「食中毒」にご注意ください

給食のない日の昼ごはんには、チャーハンやパスタ、焼きそばなど、ごはん料理やめん料理が定番というご家庭も多いのではないのでしょうか。このような料理を原因とする「セレウス菌」食中毒が、夏に多く発生しています。セレウス菌は土壌や河川、空気中など自然環境に広く存在しており、穀類や野菜など農産物にも付着しています。加熱しても「芽胞」という熱に強い形になるため、完全に死滅させることはできません。さらに、30℃前後の室温で長時間放置すると菌が増え、下痢や腹痛または嘔吐を引き起こします。

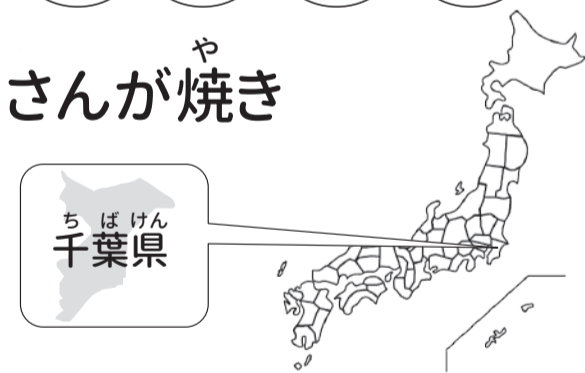
## 「セレウス菌」食中毒を防ぐポイント

- ①野菜はよく洗う、食材の中心部までしっかり加熱するなど、衛生的に調理する。
- ②調理後は室温に放置せず、なるべく早めに食べる。
- ③料理は小分けにして冷まし、冷蔵庫で保管する。
- ④料理を持ち歩く場合は、保冷剤や保冷バッグを使い、涼しい所で保管する。

## 七夕の行事食「そうめん」

7月7日は、七夕です。七夕には、「そうめん」を食べて邪気を払い、無病息災を願う風習があります。季節の野菜や卵、蒸し鶏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



さんが焼きは、千葉県房総半島の郷土料理です。房総半島では、昔からアジ、イワシ、サンマなどが豊富に水揚げされてきました。漁師たちは、獲れたての魚を味噌や薬味とともに、細かく叩いて「なめろう」という料理を作りました。味付けに味噌が使われたのは、波に揺られる船の上では、こぼれやすいしょうゆではなく味噌が使いやすいからです。この「なめろう」を山仕事の際に持参し、山小屋で蒸したり焼いたりして食べたのが「さんが焼き」です。房総半島の方言で「〇の家」を「〇が」と呼ぶことから、山の家で食べる料理として「さんが焼き」と呼ぶようになり、長年、日常のおかずやお酒のおつまみとして親しまれています。給食では、アジを使った「さんが焼き」を提供します。千葉県房総半島の漁師の方々が生み出した、シンプルながらも深い味わいの「さんが焼き」を食べてみましょう。