

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)

Bブロック (菅原小、豊岡小、絹西小、菅生小、水海道西中)

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	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 ウスターソース カレーこ しょう しょう ようふうだし トマトピューレ	小 669 中 825	1.9 2.3	
	牛乳		牛乳								
	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		がらすープ 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					
2木	しるなしたたんめん (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 でんぶん	ごまあぶら ごま	さけ トウバンジャン テンメンジャン しょう がらすープ みりん	小 700 中 859	2.6 3.0	
	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 でんぶん	とんし ごまあぶら	しょうゆ			
	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				
3金	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 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 むぎ	あぶら	カレーこ カレールウ	小 684 中 841	2.4 2.8	
	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						
	チキンナゲット (2)	とりにく だいず				こむぎこ パンこ でんぶん	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				
6月	★ たなばた こんだて ★ ~ 7月7日は七夕です! ~										
	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 でんぶん	あぶら	ソース	小 701 中 855	2.3 2.7
	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 しょう こしょう			
	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 しょう 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						
アップルパン					アップルパン						
牛乳		牛乳									
7火	たらのバジルやき	たら		バジル パセリ	にんにく		オリーブあぶら	しょう しょう	小 657 中 818	2.7 3.4	
	ツナとじゃがいものソテー	まぐるあぶらづけ	チーズ		たまねぎ えだまめ	じゃがいも	バター あぶら	しょう しょう			
	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 しょう こしょう トマトピューレ			
	ごはん		牛乳			ごはん					
8水	牛乳		牛乳						小 709 中 873	2.1 2.5	
	とりにくのたつたあげ	とりにく だいず			しょうが にんにく	でんぶん	あぶら	しょうゆ さけ しょうゆ みりん			
	ひじきのいために	さつまあげ	ひじき	にんじん		こんにゃく さとう	あぶら	わふうだし			
9木	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			
	わかめうどん (ソフトめん わかめうどんじる)	とりにく なると あぶらあげ	わかめ	にんじん こまつな	だいこん ねぎ ほししいたけ	ソフトめん		しょうゆ かつおぶし さけ みりん しょう	小 695 中 845	2.4 2.9	
	牛乳		牛乳								
	はるまき	だいず とりにく		にんじん	たまねぎ キャベツ もやし たけのこ	こむぎこ でんぶん	あぶら	しょうゆ			
えだまめサラダ (ごまドレッシング)			にんじん	キャベツ きゅうり えだまめ とうもろこし		ドレッシング					
10金	★ きょうどりょうり (千葉県) ★										
	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	あぶら	しょうゆ みりん さけ	小 635 中 806	2.3 2.9	
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				
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 でんぶん	とんし あぶら	しょうゆ しょう かつおぶし みりん				
ごはん		牛乳			ごはん						
13月	牛乳		牛乳						小 651 中 784	2.4 2.8	
	やきぎょうざ (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 でんぶん	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 ほししいたけ	さとう でんぶん	あぶら	ちゅうかだし しょうゆ トウバンジャン さけ			
	わかめスープ	とりにく とうふ なると	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 しょう しょうゆ さけ			

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火	コッペパン (チョコクリーム) 牛乳		牛乳			コッペパン チョコクリーム			小 649 中 789	2.5 3.2
	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			
	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		
15水	ビビンバ (ごはん ビビンバのく 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 さとう でんぷん	あぶら ごま ごまあぶら あぶら	さけ みりん しょうゆ キムチのもと	小 658 中 812	2.1 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		
	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 がらすープ こしょう			
16木	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 がらすープ こしょう	小 657 中 827	2.9 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				
	牛乳		牛乳							
	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			
17金	★ げんえん こんだて ★					ごはん			小 697 中 854	1.9 2.2
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
	やさしいコロッケ(ソース)			にんじん さやいんげん	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも パンこ こむぎこ	あぶら	ソース		
	だいこんのそぼろに	とりにく		にんじん さやいんげん	だいこん しょうが	さとう でんぷん	あぶら	しょうゆ わふうだし さけ みりん		
	みそワタンスープ	なると みそ		にんじん チンゲンサイ	もやし ねぎ ほししいたけ	こむぎこ		しょうゆ ちゅうかだし しお こしょう		
バニラシューアイス	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)	今月のたんぱく質平均(g)	小 25.4 中 30.2
茨城県産食材：きゅうり、ごぼう、にら、もやし、豚肉、鶏肉	脂質平均(g)	小 22.0 中 24.8

◎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→小学校中学年(3・4年生)、中→中学生の量になります。

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

す 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。
て 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。
き 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。
な 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。
な 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。
つ め(冷)たいも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ものをとり過ぎると、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。
や 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。
す 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。
み 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。
に 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。

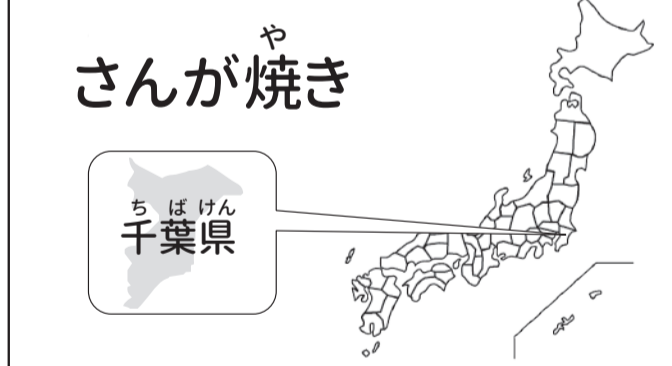
「セレウス菌」食中毒を防ぐポイント

- 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。
- 調理後は室温に放置せず、なるべく早めに食べる。
- 料理は小分けにして冷まし、冷蔵庫で保管する。
- 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。房総半島の方で「〇〇の家」を「〇〇が」と呼ぶことから、山の家で食べる料理として「さんが焼き」と呼ぶようになりまし。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。