

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8年7月分 献立表



小学校(13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水	コッペパン					コッペパン			692	3.2			
	コーヒー牛乳		コーヒー牛乳										
	アップルジンジャーチキン	とりにく			りんご しょうが	さとう みずあめ	しょうゆ さけ						
	バジルソースペンネ			バジル ブロッコリー	たまねぎ エリンギ にんにく	マカロニ さとう	オリーブゆ あぶら	ようふうだし しお					
2木	キャロットポターージュ	ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも こおぎこ	あぶら バター	ようふうだし ホワイトルウ しお こしょう	678	1.9			
	ピピンパどん (おぎごはん ピピンパどんのぐ)	ぶたにく だいず たまご みそ		ほうれんそう にんじん	しょうが にんにく もやし	ごはん おぎ さとう	あぶら ごまあぶら	みりん トウバンジャン さけ しょうゆ しお					
	牛乳		牛乳										
	レタスとベーコンのスープ	ベーコン		にんじん	レタス たまねぎ とうもろこし		あぶら	ようふうだし しお こしょう					
3金	パイナップル				パイナップル	さとう			645	2.3			
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん							
	えびシューマイ 兎(2) 先(3)	えび ほたて たら			たまねぎ	パンこ みずあめ でんぷん さとう こおぎこ	あぶら	しお					
	マーボーなす	ぶたにく だいず とりにく みそ		あかピーマン	なす ねぎ ほししいたけ たまねぎ しょうが にんにく	さとう でんぷん こおぎこ	ごまあぶら あぶら	しょうゆ トウバンジャン しお とりがらだし す					
6月	トックスープ	とりにく		タアサイ にんじん	しめじ もやし たまねぎ	トック	ごま	さけ ちゅうかだし こしょう とりがらだし しょうゆ しお	637	2.6			
	★ きょうどりょうり (ちばけん) ★												
	にくうどん (ソフトめん にくうどんじる)	ぶたにく あぶらあげ		にんじん こまつな	しょうが だいこん しめじ ねぎ	ソフトめん		みりん しょうゆ かつおぶし わふうだし さけ					
	牛乳		牛乳										
7火	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	でんぷん	とんし あぶら	しょうゆ	705	2.5			
	ココロサラダ (しおドレッシング)	だいず		ブロッコリー にんじん	えだまめ きゅうり		ドレッシング						
	★ たなばた こんだて ★												
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん							
8水	ほしがたハンバーグおろしソースかけ	とりにく だいず ぶたにく ベーコン			たまねぎ だいこん	さとう でんぷん みずあめ	とんし	しょうゆ みりん す しお	650	3.2			
	ゴージャチャンプルー	たまご あつあげ かつおぶし		ゴージャ にんじん	にんにく たまねぎ		ごまあぶら	とりがらだし しお こしょう しょうゆ					
	たなばたじる	なると		オクラ にんじん ほうれんそう	もやし ねぎ きくらげ	そうめん		しょうゆ しお さけ かつおぶし にぼし					
	わらびもち	きなこ				さとう わらびこ でんぷん							
9木	ナン 牛乳		牛乳			ナン			663	2.2			
	とうふナゲット(2)	とうふ だいず		にんじん	たまねぎ えだまめ	とうもろこし さとう こおぎこ でんぷん	あぶら	しょうゆ					
	バターチキンカレー	とりにく	なまクリーム 牛乳	トマト にんじん	にんにく しょうが たまねぎ プルーン	こおぎこ じゃがいも	あぶら バター	しろワイン ようふうだし カレールウ トマトピューレ					
	はちみつレモンゼリーあえ				もも レモン アロエ	さとう はちみつ							
10金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			686	1.9			
	はっごうにゅう(プレーン) にゅうさんぎんいりょう(マスカット)	のみものが2しゆるい つきます。	はっごうにゅう にゅうさんぎんいりょう										
	ぶたにくのたまねぎソースかけ	ぶたにく			たまねぎ にんにく しょうが	さとう	ごまあぶら	さけ しお こしょう しょうゆ す					
	かぼちゃとえだまめのサラダ (ごまドレッシング)			かぼちゃ にんじん	えだまめ きゅうり		ドレッシング						
13月	なすとあぶらあげのみそしる	あぶらあげ みそ		にんじん	たまねぎ なす だいこん ねぎ			かつおぶし にぼし	646	2.6			
	★ げんえん こんだて ★												
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん							
	さばのみりんぼし	さば				じゃがいも さとう	あぶら	しょうゆ みりん さけ さけ しょうゆ みりん わふうだし					
14火	じゃがいものそぼろに	ぶたにく		にんじん	たまねぎ えだまめ			さけ しょうゆ しお ちゅうかだし とりがらだし	689	1.9			
	にらたまスープ	とりにく とうふ たまご		にんじん こまつな にら	たまねぎ ほししいたけ	でんぷん							
	たんたんうどん (ソフトめん たんたんうどんじる)	ぶたにく とうふ みそ		にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ	ソフトめん	あぶら ごま とんし	ちゅうかだし とりがらだし トウバンジャン しょうゆ しお オイスターソース					
	牛乳		牛乳										
14火	キャベツとコーンのサラダ (コールスロッドレッシング)			にんじん	キャベツ とうもろこし カリフラワー		ドレッシング		689	1.9			
	シークワサータルト	とうにゅう			シークワサー	さとう こめこ とうもろこし	あぶら						
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん							
	ポークチャップ	ぶたにく			にんにく たまねぎ	さとう でんぷん	あぶら	トマトケチャップ しょうゆ ソース					
14火	ズッキーニのスープ	ベーコン		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	689	1.9			
	サイダーゼリーあえ				パイナップル レモン	ナタデココ さとう							

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	しょくパン (チョコクリーム)					しょくパン チョコクリーム			636	3.0
	牛乳		牛乳							
	とりにくのチーズやき	とりにく だいず	チーズ			パンこ さとう	あぶら	しょうゆ しお		
	ラタトゥイユ	ベーコン		あかピーマン かぼちゃ にんじん トマト	なす たまねぎ ズッキーニ にんにく	さとう	オリーブゆ	ようふうだし しお トマトケチャップ		
アルファベットスープ	とりにく		にんじん こまつな	だいこん えだまめ エリンギ	マカロニ	あぶら	ようふうだし しお こしょう さけ			
16木	ごはん (おかかふりかけ)	かつあぶし	のり			ごはん さとう とうもろこしこ		しお	651	2.2
	牛乳		牛乳							
	ぎょうざ (2)	ぶたにく だいず とりにく		にら	キャベツ たまねぎ	こむぎこ	とんし あぶら	オイスターソース しお		
	じゃがいもときゅうりのサラダ (シーザーサラダドレッシング)			にんじん	とうもろこし きゅうり	じゃがいも	ドレッシング			
なめこじる	あぶらあげ みそ とうふ		にんじん こまつな	だいこん ねぎ なめこ			かつあぶし にほし			
17金	ごはん					ごはん			661	2.2
	牛乳		牛乳							
	たれつきにくだんご (2)	とりにく だいず			たまねぎ	パンこ さとう	あぶら	しょうゆ す トマトケチャップ		
	ホイコーロー	ぶたにく みそ		にんじん ピーマン	キャベツ ねぎ しょうが	さとう	ごまあぶら	しょうゆ さけ オイスターソース テンメソジャン		
わかめととうふのスープ	とりにく とうふ	わかめ	にんじん	たまねぎ もやし		あぶら ごま	さけ ちゅうかだし とりがらだし しお しょうゆ			
かきごおり (ソーダあじ)				りんご	さとう					

今月のたんぱく質平均	25.0g
脂質平均	20.0g

今月の常総市・下妻市産食材：米、じゃがいも、かぼちゃ、きゅうり、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)

茨城県産食材：牛乳、豚肉、鶏肉、小松菜、キャベツ、にら、もやし

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

◎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ください。アレルギーに由来する食品 (卵・乳など) 等、使用食品の微量の調味料や、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。

# 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時は、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。

にほんかくち 日本各地の

郷土料理

さんが焼き

ちばけん 千葉県

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、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。