

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、  
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



中学校(13回)

常総市玉学校給食センター

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			
1水	食パン(チョコクリーム)					食パン チョコクリーム			800	3.9
	牛乳		牛乳							
	鶏肉のチーズ焼き	鶏肉 大豆	チーズ		なす たまねぎ ズッキーニ にんにく	パン粉 砂糖	油	しょうゆ 塩		
	ラタトゥイユ	ベーコン		赤ピーマン かぼちゃ にんじん トマト		砂糖	オリーブ油	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 小松菜	大根 枝豆 エリンギ	マカロニ	油	洋風だし 塩 こしょう 酒		
2木	ごはん		牛乳			ごはん			826	2.9
	牛乳									
	えびシューマイ(3)	えび ほたて たら			たまねぎ	パン粉 水あめ でん粉 砂糖 小麦粉	油	塩		
	マーボーなす	豚肉 大豆 鶏肉 味噌		赤ピーマン	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 小麦粉	ごま油 油	しょうゆ トウバンジャン 塩 鶏がらだし 酢		
	トックスープ	鶏肉		タアサイ にんじん	しめじ もやし たまねぎ	トック	ごま	酒 中華だし こしょう 鶏がらだし しょうゆ 塩		
3金	ごはん					ごはん			818	2.6
	牛乳		牛乳							
	発酵乳(プレーン) 乳酸菌飲料(マスカット)		発酵乳 乳酸菌飲料							
	豚肉のたまねぎソースかけ	豚肉			たまねぎ にんにく しょうが	砂糖	ごま油	酒 塩 こしょう しょうゆ 酢		
	かぼちゃと枝豆のサラダ (ごまドレッシング)			かぼちゃ にんじん	枝豆 きゅうり		ドレッシング			
	大根と油揚げの味噌汁	油揚げ 味噌		にんじん 小松菜	たまねぎ 大根 ねぎ			かつお節 煮干し		
6月	坦々うどん (ソフトめん 坦々うどん汁)	豚肉 豆腐 味噌		にんじん チンゲン菜	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ	ソフトめん	油 ごま 豚脂	中華だし 鶏がらだし トウバンジャン しょうゆ 塩 オイスターソース	831	3.2
	牛乳		牛乳							
	ココロサラダ (塩ドレッシング)	大豆		ブロッコリー にんじん	枝豆 きゅうり		ドレッシング			
	シークワサータルト	豆乳			シークワサー	砂糖 米粉 とうもろこし粉	油			
7火	★ 七夕 献立 ★									
	ごはん		牛乳			ごはん			877	3.1
	牛乳									
	星形ハンバーグおろしソースかけ	鶏肉 大豆 豚肉			たまねぎ 大根	砂糖 でん粉 水あめ	豚脂	しょうゆ みりん 酢 塩		
	ゴーヤチャンプルー	ベーコン 卵 厚揚げ かつお節		ゴーヤ にんじん	にんにく たまねぎ		ごま油	鶏がらだし 塩 こしょう しょうゆ		
七夕汁	なると		オクラ にんじん ほうれん草	もやし ねぎ きくらげ	そうめん		しょうゆ 塩 酒 かつお節 煮干し			
	わらび餅	きな粉			砂糖 でん粉 わらび粉					
8水	コッペパン					コッペパン			844	3.9
	牛乳		牛乳							
	コーヒー牛乳 アップルジンジャーチキン	鶏肉	コーヒー牛乳		りんご しょうが たまねぎ エリンギ にんにく	砂糖 水あめ	オリーブ油	しょうゆ 酒 洋風だし 塩		
	バジルソースペンネ			バジル ブロッコリー		マカロニ 砂糖	油			
	キャロットポタージュ	ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも 小麦粉	油 バター	洋風だし ホワイトルウ 塩 こしょう		
9木	★ 減塩 献立 ★									
	ごはん		牛乳			ごはん			806	2.3
	牛乳									
	さばのみりん干し	さば			たまねぎ 枝豆	じゃがいも 砂糖	油	しょうゆ みりん 酒 酒 しょうゆ みりん 和風だし		
じゃがいものそぼろ煮	豚肉		にんじん							
	にら玉スープ	鶏肉 豆腐 卵		にんじん 小松菜 にら	たまねぎ 干しいたけ	でん粉		酒 しょうゆ 塩 中華だし 鶏がらだし		
10金	ごはん		牛乳			ごはん			849	2.3
	牛乳									
	ポークチャップ	豚肉			にんにく たまねぎ	砂糖 でん粉	油	トマトケチャップ しょうゆ ソース		
	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 冬瓜 キャベツ とうもろこし			洋風だし 塩 こしょう		
	サイダーゼリー和え				パイナップル レモン	ナタデココ 砂糖				
13月	★ 郷土料理(千葉県) ★									
	肉うどん (ソフトめん 肉うどん汁)	豚肉 油揚げ		にんじん 小松菜	しょうが 大根 しめじ ねぎ	ソフトめん		みりん しょうゆ かつお節 和風だし 酒	797	3.0
	牛乳		牛乳							
	さんが焼き	あじ 大豆 味噌		にんじん	たまねぎ ねぎ ごぼう たけのこ	でん粉	豚脂 油	しょうゆ		
キャベツとコーンのサラダ (コールスロドレッシング)			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				

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			
14火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			797	2.5
	たれ付き肉団子(2)	鶏肉 大豆			たまねぎ	パン粉 砂糖	油	しょうゆ 酢 トマトケチャップ		
	ホイコーロー	豚肉 味噌		にんじん ピーマン	キャベツ しょうが	砂糖	ごま油	しょうゆ 酒 オイスターソース テンメソジャン		
	わかめと豆腐のスープ	鶏肉 豆腐	わかめ	にんじん	たまねぎ もやし		油 ごま	酒 中華だし 鶏がらだし 塩 しょうゆ		
	かき氷(ソーダ味)				りんご	砂糖				
15水	ナン 牛乳		牛乳			ナン			783	3.9
	豆腐ナゲット(2)	豆腐 大豆		にんじん	たまねぎ 枝豆	とうもろこし粉 砂糖 小麦粉 でん粉	油	しょうゆ		
	バターチキンカレー	鶏肉	生クリーム 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 もも レモン アロエ	小麦粉 じゃがいも 砂糖 はちみつ	油 バター	白ワイン 洋風だし カレールウ トマトピューレ		
	はちみつレモンゼリー和え									
16木	ピビンパ井 (麦ごはん ピビンパ井の具)	豚肉 大豆 卵 味噌		ほうれん草 にんじん	しょうが にんにく もやし	ごはん 麦 砂糖	油 ごま油	みりん トウバンジャン 酒 しょうゆ 塩	841	2.3
	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		油	洋風だし 塩 こしょう		
	パインアップル				パインアップル	砂糖				
17金	ごはん(おかかふりかけ)	かつお節	のり			ごはん 砂糖 とうもろこし粉		塩	783	2.4
	牛乳		牛乳							
	ぎょうざ(2)	豚肉 大豆 鶏肉		にら	キャベツ たまねぎ	小麦粉	豚脂 油	オイスターソース 塩		
	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			
なめこ汁	油揚げ 豆腐 味噌		にんじん 小松菜	大根 ねぎ なめこ			かつお節 煮干し			

今月のたんぱく質平均	30.0g
脂質平均	23.3g

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、ズッキーニ、大根、チンゲン菜、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

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

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。汁をたくさんが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>	から食べはやめよう	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。
<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>	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。
<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

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。