

Aブロック (21回)

日 (曜)	こんだて名	主な材料 <small>※この献立表に記載されている材料は主な材料で使用食品のすべては記載していません。</small>			アレルギー (7品目) <small>卵、乳、小麦、落花生 えび、そば、かに</small>	エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)	
		体をつくる	エネルギーのもと	体の調子を整える		小学生	中学生
20 (月)	野菜たっぷり豚そぼろ丼 (ごはん)	ぶた肉 大豆	ごはん 砂糖 油	しょうが たまねぎ にんじん	小麦	677	835
	牛乳	牛乳			乳	26.5	31.3
	小松菜と卵のあえもの	卵	ドレッシング	こまつな きゅうり	卵・小麦	2.6	3.1
	ごま豆腐汁	とうふ 油揚げ みそ 豆腐	ごま	だいこん ねぎ			
21 (火)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	652	808
	厚焼き玉子	卵	砂糖		卵・小麦	26.5	31.6
	ひじきの炒め煮	ひじき 油揚げ	油 砂糖	にんじん えだまめ	小麦	2.4	2.9
	豚汁	ぶた肉 とうふ みそ	じゃがいも 油	こんにゃく ごぼう だいこん にんじん ねぎ			
22 (水)	中華めん		中華めん		小麦	621	821
	冷やし中華スープ		ごま油 砂糖		小麦		
	牛乳	牛乳			乳		
	ポークしゅうまい (小②中③)	ぶた肉	しゅうまいの皮	たまねぎ しょうが	小麦		
	リャンバンサンスウ	ハム 卵	砂糖 ごま油	きゅうり もやし	卵・乳・小麦		
27 (月)	丸パン (切り込み入)		丸パン		乳・小麦	677	844
	牛乳	牛乳			乳	24.4	30.1
	ハムカツ	ハム	油 パン粉 小麦粉		乳・小麦	3.2	4.2
	キャロットサラダ	卵	ドレッシング 砂糖	にんじん きゅうり	卵・小麦		
	ホワイトシチュー	とり肉 ミルカカシム 牛乳	じゃがいも バター 小麦粉	キャベツ たまねぎ とうもろこし	乳・小麦		
28 (火)	ごはん (のり)	のり	ごはん		小麦・えび	677	839
	牛乳	牛乳			乳		
	さばの塩焼き ※骨に注意	さば					
	ごぼうサラダ	ハム	ドレッシング	ごぼう えだまめ	卵・乳・小麦		
29 (水)	キャベツと厚揚げのみそ汁	厚揚げ みそ		キャベツ にんじん たまねぎ		2.1	2.5
	ごはん (ふりかけ)	のり かつおぶし	ごはん 砂糖		小麦・えび	653	804
	牛乳	牛乳			乳		
	れんこんとえびの寄せ揚げ (ソース)	えび たら	油 パン粉 小麦粉	れんこん たまねぎ	小麦・えび		
ほうれんそうとツナのサラダ	まぐろ	ドレッシング	ほうれんそう キャベツ とうもろこし				
30 (木)	かんぴょうのすまし汁	とうふ		かんぴょう にんじん しいたけ こまつな	小麦	23.9	28.1
	コッペパン		コッペパン		乳・小麦	641	805
	チョコクリーム		砂糖 チョコレート		乳		
	牛乳	牛乳			乳		
	ミートボール (小②中③)	とり肉	パン粉	たまねぎ	卵・乳・小麦		
	マカロニサラダ	ベーコン	マカロニ ドレッシング	きゅうり にんじん	卵・小麦		
コーンポタージュ	牛乳 ミルカカシム	じゃがいも バター 小麦粉	たまねぎ とうもろこし パセリ	乳・小麦			
31 (金)	ソフトめん		ソフトめん		小麦	626	818
	カレーうどん汁	とり肉	でんぷん 油 小麦粉	たまねぎ にんじん しめじ ねぎ	乳・小麦		
	牛乳	牛乳			乳		
	お魚かまぼこ (小①中②)	かまぼこ		とうもろこし えだまめ			
	グリーンサラダ		ごま ドレッシング	ブロッコリー カリフラワー キャベツ	卵・小麦		
アイスクリーム (学配)	乳製品	砂糖		乳	23.2	30.2	
					2.5	3.3	

※物資の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。

※太文字は結城市産、茨城県産食材の使用予定です。

※魚には骨がありますので、よくかんで食べましょう。

※アレルギー7品目については、参考としてご覧ください。

☆6月の『茨城グルメ』の丸ごと1食分の放射能物質検査の結果は不検出でした。食材の産地についてはホームページをご覧ください。

【今月の結城市産食材】
ごはん かんぴょう こまつな

子育て応援助成金事業のお知らせ (義務教育課程中3人目以降の給食費助成)

結城市では、義務教育課程に在学している子どもが3人以上いるご家庭に、3人目以降の給食費相当分を助成する事業を実施しています。

- 対象者 義務教育課程に在学している3人目以降の子どもの保護者
(支給決定には、給食費に未納がないことなど、いくつかの条件があります。)
- 助成額 (上限) 中学生 4,650円/月 小学生 4,250円/月
- 支給方法 年2回(10月, 4月)申請口座へ振り込み
- 申請方法 申請書を学校に提出してください。
- 提出期限 令和2年7月31日(金)

《問合せ先》
結城市保健福祉部子ども福祉課
電話：34-0427 (直通)

※対象となるご家庭には、お子様をとおして7月中旬ごろに申請書を配付します。

お手元に申請書が届いてない場合やご不明な点等ございましたら、市子ども福祉課までお問合せください。

給食だより

7月が始まりました。暑い日々が続くと食欲がなくなり、「夏バテ」になることが心配されます。暑さに負けない体をつくるためには、「食事をしっかりとること」、「水分補給をきちんと行うこと」が大切です。夏を元気に楽しく過ごしましょう!

朝ごはんを
しっかり
食べよう!

こまめな水分補給を
心がけよう!

夏野菜をたっぷり食べよう!

肉や魚など主菜のおかずをしっかりと
食べよう!