



令和2年度

8月分 給食献立予定表



Aブロック(11回)

結城市立学校給食センター

日 (曜)	こんだて名	主な材料			アレルギー(7品目) 卵、乳、小麦、落花生、 えび、そば、かに	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
17 (月)	ポークカレー(ごはん)	ぶた肉 スキム乳 ミルク加減	ごはん じゃがいも 油 小麦粉	しょうが にんにく たまねぎ にんじん	乳・小麦	696 22.1 2.8	882 26.7 3.5
	牛乳	牛乳			乳		
	とうふナゲット(小②中③)	とうふ 魚すり身 とうにゅう たまご	小麦粉 油	たまねぎ	卵・小麦		
	キャベツとじゃこのサラダ	ちりめんじゃこ かつお節	ごま油	こまつな キャベツ	小麦		
18 (火)	ソフトめん		ソフトめん		小麦	643 20.6 3.1	851 26.3 3.8
	冷やしつけめん汁 ※汁は全部飲まずに残してください。				小麦		
	牛乳	牛乳			乳		
	えびいかかき揚げ	いか えび	小麦粉 油	たまねぎ にんじん ごぼう しゅんぎく	小麦・えび		
19 (水)	キャベツの中華あえ	とり肉	油 砂糖 ごま油 ごま	キャベツ きゅうり	小麦	652 22.5 2.8	801 27.6 3.6
	ミルクコッパン	スキム乳	コッパン		乳・小麦		
	メープルシロップ		メープルシロップ				
	牛乳	牛乳			乳		
	鶏肉のトマトソース	とり肉	油 小麦粉 砂糖	たまねぎ トマト セロリ にんにく	小麦		
	ワンタンスープ	ぶた肉 なんと	ワンタンの皮 ごま油	キャベツ たまねぎ しょうが にんじん にら	小麦		
20 (木)	冷凍アップル		砂糖	りんご		657 27.1 2.7	802 31.9 3.1
	【地産地消：茨城グルメ】						
	ごはん(ふりかけ)	のり かつお節	ごはん 砂糖		乳		
	牛乳	牛乳			小麦		
	チンジャオロースー	ぶた肉	砂糖 油 でん粉	しょうが にんにく たけのこ にんじん ピーマン	卵・小麦		
	かきたま汁	とうふ たまご	でん粉	ねぎ えのきだけ にら			
21 (金)	ブルーベリーゼリー		砂糖 ゼリー	ブルーベリー	卵・小麦	635 19.7 2.7	804 24.6 3.8
	やさそば	ぶた肉	中華めん 油	キャベツ にんじん	小麦		
	ロールパン ※給食センター配送 (学校で主食の棚へ置いてください。)		ロールパン		小麦		
	牛乳	牛乳			乳		
	チキンナゲット(小②中③)	とり肉	小麦粉 油 パン粉		小麦		
	ブロッコリーの卵あえ	たまご	ドレッシング	ブロッコリー にんじん	卵・小麦		
24 (月)	プリン(学配)	とうにゅう	水あめ			657 21.0 2.4	811 25.9 3.1
	メロンパン		メロンパン		卵・乳・小麦		
	牛乳	牛乳			乳		
	ミートボール(小②中③)	とり肉 たまご	パン粉 油 砂糖	たまねぎ	卵・乳・小麦		
	こんにゃくのサラダ	まぐろ わかめ	油 ドレッシング	こんにゃく キャベツ	小麦		
	コーンポタージュ	牛乳 スキム乳 ミルク加減	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		
25 (火)	中華めん		中華めん		小麦	614 19.7 3.5	816 25.3 4.4
	冷やし中華スープ ※スープは全部飲まずに残してください。		ごま油 砂糖		小麦		
	冷やし中華の具	とり肉	油 ドレッシング	きゅうり にんじん こまつな たまねぎ	小麦		
	牛乳	牛乳			乳		
	揚げ餃子(小②中③)	ぶた肉 とり肉	ぎょうざの皮 ごま油 パン粉	キャベツ たまねぎ にら ねぎ しょうが	小麦		
26 (水)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	660 21.9 2.4	821 26.6 2.9
	ハンバーグカレーソース	とり肉	パン粉 砂糖 小麦粉 油	たまねぎ にんじん	乳・小麦		
	野菜汁	とうふ 油あげ みそ	油	だいこん ごぼう にんじん ねぎ こんにゃく			
	ももゼリー		砂糖 ゼリー	もも			
27 (木)	アップルパン		コッパン 砂糖	りんご	乳・小麦	635 20.5 2.9	804 24.8 3.6
	牛乳	牛乳			乳		
	れんこん入りメンチカツ	ぶた肉 とり肉	パン粉 小麦粉 油	れんこん たまねぎ	小麦		
	かぼちゃのサラダ		ドレッシング	かぼちゃ きゅうり			
28 (金)	ミネストローネスープ	ベーコン	マカロニ バター 砂糖	たまねぎ にんじん トマト にんにく	卵・乳・小麦	676 22.1 2.4	833 26.0 2.8
	タコライス(ごはん)	ぶた肉 大豆	ごはん 油	にんにく たまねぎ にんじん トマト	乳・小麦		
	牛乳	牛乳			乳		
	春雨スープ	ベーコン	はるさめ	しいたけ にんじん こまつな ねぎ	卵・小麦		
31 (月)	フルーツゼリーあえ		砂糖 ゼリー	りんご バイ/apple ぶどう みかん		651 23.8 2.5	803 28.0 2.9
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	白身魚フライ(ソース) ※骨に注意	ホキ	パン粉 小麦粉 油		小麦		
	ほうれん草サラダ	ハム	ごま ドレッシング	ほうれん草 キャベツ とうもろこし	卵・乳・小麦		
	大根のみそ汁	わかめ とうふ 油あげ みそ		だいこん にんじん ねぎ			

※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。

☆7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 こまつな ねぎ



給食だより



1年で一番暑い季節がやってきました。夏に起こりやすい体調不良のことを夏ばてといひます。夏の暑さの影響で胃腸の働きが鈍くなって食欲が低下し、身体がだるくなったりします。熱中症や夏ばての予防のためにも、水分や食事をしっかりとって、暑い夏を元気に過ごしましょう。

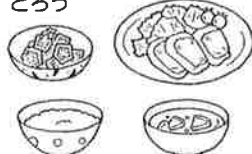
夏を元気にすごすための夏ばて対策

こまめに水分補給をしよう



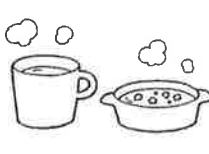
のどがかわく前に少しずつこまめに飲みましょう。

栄養バランスのよい食事をとろう



主食、主菜、副菜、汁物を、バランスよく食べましょう。

温かい食べ物をとろう



冷たいものばかりではなく、温かいものもとりましょう。

しっかり睡眠をとろう



睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかしをしないで十分な睡眠をとりましょう。

軽い運動や入浴で汗をかこう



体温調節をスムーズに行うためにも、汗を上手にかけるようにしましょう。



「8・3・1＝やさい」の語呂合わせから、消費者へ野菜の栄養価値を見直してもらい、消費促進を図ることを目的に、1983年に社団法人 食料品流通改善協会（当時）などが決めました。

野菜を

食べよう!!!

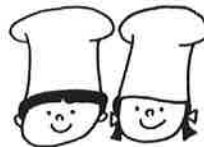


野菜には旬があり、旬の野菜がいちばんおいしいと言われています。

夏には、きゅうりやトマト、とうもろこしやかぼちゃ、ピーマンやゴーヤなどの旬の野菜がたくさんあります。

また、野菜には、身体のさまざまな機能を調節するビタミンや、便秘予防に役立つ食物繊維が豊富に含まれています。

給食レシピ紹介



給食のレシピを家庭向けにアレンジをして紹介します。

また、市ホームページにも給食で人気の料理や簡単に作ることができる料理を掲載しておりますので、ぜひ夏休みにご家庭で作ってみてください。

結城市ホームページ
給食レシピ QR コード



夏おすすめレシピ

タコライス

【材料】4人分

- ・豚ひき肉 180g
- ・大豆ミート 30g
- ・たまねぎ 1個
- ・にんじん 1本
- ・にんにく 3g(すりおろす)
- ・水 25cc
- ・油適宜
- ＜調味料A＞
- ・トマトケチャップ 30g
- ・トマトピューレ 50g
- ・コンソメ 小さじ1(固形1/2個)
- ・塩 小さじ1/2
- ・チリパウダー 大さじ1弱(お好みで増減してください)

【作り方】

- ①たまねぎ、にんじんはみじん切りにする。
- ②調味料Aを合わせておく。
- ③フライパンに油を熱しおろしにんにくを炒め、豚ひき肉と大豆ミートを加えよく炒める。
- ④火が通ったら、たまねぎ、にんじんを加えさらによく炒める。
- ⑤水と調味料Aを加え、よく煮詰めてできあがり。

タコライスは、タコスの具材を米飯の上にのせて食べる沖縄県の料理です。千切りにしたレタス、トマトやチーズのをせおいしく食べてください。



※大豆ミート・・・大豆で作られたそぼろ状のもの

アセロラミルクゼリー

【材料】4個分

- ・アセロラジュース 400ml
- ・粉ゼラチン 10g
- ・砂糖 30g
- ・レモン果汁 小さじ2
- ・生クリーム 100ml

【作り方】

- ①水大さじ2(分量外)に粉ゼラチンをふりかけふやかす。
- ②鍋にアセロラジュースと砂糖を加え弱火にかける。
- ③砂糖が溶けてきたら、①を加え溶かす。
- ④火を止め、レモン汁を加えて混ぜる。
- ⑤生クリームを2～3回に分けて入れよく混ぜる。
- ⑥器に入れ、冷蔵庫で2～3時間冷やしてできあがり。



アセロラの爽やかな酸味とミルクのまろやかさのあるゼリーです。夏休みのおやつにどうぞ。