



令和2年度

8月分 給食献立予定表



B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(17品目) 鶏、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)	ミルクコッペパン	牛乳	コッペパン		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	652	801
	ワンタンスープ	ぶた肉 なた	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	22.5	27.6
18 (火)	冷凍アップル		砂糖	りんご		2.8	3.6
	ポークカレー(ごはん)	ぶた肉 牛乳	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		
	牛乳	牛乳			乳	696	882
	とうふナゲット(小②中③)	とうふ 魚すり身 とうりゅう たまご	小麦粉 油	たまねぎ	卵・小麦	22.1	26.7
	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	2.8	3.5
19 (水)	【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				
	牛乳	牛乳			乳	657	802
	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	小麦	27.1	31.9
	かきたま汁	とうふ たまご	でん粉	ねぎ えのきだけ にら	卵・小麦	2.7	3.1
	ブルーベリーゼリー		砂糖 ゼリー	ブルーベリー			
20 (木)	やきそば	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	635	804
	牛乳	牛乳			乳	19.7	24.6
	チキンナゲット(小②中③)	とり肉	小麦粉 油 パン粉		小麦	2.7	3.8
	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		
21 (金)	プリン(学配)	とうりゅう	水あめ				
	ソフトめん		ソフトめん		小麦		
	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	643	851
	牛乳	牛乳			乳	20.6	26.3
	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	3.1	3.8
24 (月)	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		
	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	651	803
	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	23.8	28.0
	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		2.5	2.9
25 (火)	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	676	833
	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	22.1	26.0
	フルーツゼリーあえ		砂糖 ゼリー	りんご バイアッフル ぶどう みかん		2.4	2.8
	アップルパン		コッペパン 砂糖	りんご	乳・小麦		
26 (水)	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	635	804
	かぼちゃのサラダ		ドレッシング	かぼちゃ きゅうり		20.5	24.8
	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	2.9	3.6
27 (木)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	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	660	821
	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		21.9	26.6
	ももゼリー		砂糖 ゼリー	もも		2.4	2.9
28 (金)	中華めん		中華めん		小麦		
	冷やし中華スープ ※入づ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	614	816
	牛乳	牛乳			乳	19.7	25.3
	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	3.5	4.4
31 (月)	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	657	811
	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	21.0	25.9
	コーンポタージュ	牛乳 牛乳	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	2.4	3.1

※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。

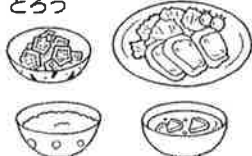
----- 夏を元気にすごすための 夏ばて対策 -----

こまめに水分補給をしよう



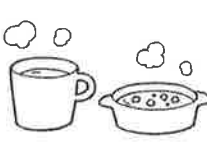
のどがかわく前に少しずつこまめに飲みましょう。

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。

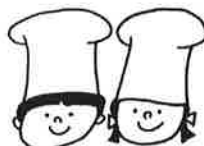
夏には、きゅうりやトマト、とうもろこしやかぼちゃ、ピーマンやゴーヤなどの旬の野菜がたくさんあります。

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。

結城市ホームページ
給食レシピ QR コード



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。

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 小さじ 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、トマトやチーズをのせおいしく食べてくださいね。



※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。