



令和3年度 7月分 給食献立予定表



Bブロック（14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
1 (木)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	焼き餃子(小②中③)	ぶた肉 とり肉	ぎょうざの皮	キャベツ たまねぎ にら ねぎ しょうが	小麦		
	しらたきのチャプチェ	ぶた肉 みそ	ごま 油 砂糖 ごま油	にんじん たまねぎ ピーマン しらたき しょうが	小麦	656 24.0 2.3	836 29.2 2.8
	中華コーンスープ	とうふ たまご	ごま油 でん粉	とうもろこし たまねぎ ほうれんそう もやし	卵・小麦		
2 (金)	中華めん		中華めん		小麦		
	しょうゆラーメンスープ	ぶた肉 なた	油	しょうが にんにく こまつな もやし ねぎ にんじん	小麦	677 24.9 2.7	844 31.0 3.2
	牛乳	牛乳			乳		
	春巻き	ぶた肉	春雨 油 春巻きの皮	キャベツ たまねぎ にんじん	小麦		
	大根サラダ	まぐろ	油 砂糖	だいこん きゅうり			
5 (月)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	肉団子の甘酢あん(小②中③)	とり肉	砂糖 パン粉	たまねぎ	小麦	646 25.0 2.2	818 30.5 2.7
	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		
	ごま豆乳汁	ぶた肉 とうふ 油あげ みそ 豆乳	ごま	だいこん にんじん たまねぎ			
6 (火)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	ポークしょうまい(小②中③)	とり肉 ぶた肉	しょうまいの皮	たまねぎ グリンピース	卵・小麦	679 25.0 2.0	856 30.4 2.5
	春雨のサラダ	たまご	春雨 ごま 砂糖 ごま油	きゅうり もやし	卵・小麦		
	マーボー豆腐	とうふ ぶた肉 大豆 みそ	砂糖 ごま油 油 でん粉	しょうが にんにく ねぎ にんじん しいたけ にら	小麦		
7 (水)	【七タメニュー：シチューの中の星をさがしてください。】						
	コッペパン		コッペパン		乳・小麦		
	牛乳	牛乳			乳		
	白身魚フライ ※骨に注意	ホキ	パン粉 小麦粉 油		小麦	657 25.5 2.3	815 30.8 2.9
	天の川シチュー	とり肉 スkimミルク 牛乳	じゃがいも マカロニ バター 小麦粉	たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ	乳・小麦		
	星の杏仁豆腐	乳製品 寒天	ゼリー 砂糖	オレンジ果汁 もも パインアップル	乳		
8 (木)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	ふりかけ	かつおぶし のり	砂糖			648 20.5 2.6	822 25.0 3.1
	牛肉コロッケ(ソース)	牛肉 たまご	じゃがいも パン粉 小麦粉 油	たまねぎ	卵・乳・小麦		
	わかめとツナの和え物	わかめ まぐろ	油 ごま ごま油 砂糖	キャベツ きゅうり	小麦		
	とうふのみそ汁	とうふ 油あげ みそ		だいこん ねぎ にんじん			
9 (金)	ナン(センター配送)		ナン		小麦		
	キーマカレー	ぶた肉 大豆 レンズ豆 スキムミルク	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	642 30.3 3.0	802 37.4 3.8
	牛乳	牛乳			乳		
	チキンナゲット (小1~4年② 小5~中3③)	とり肉	小麦粉 油 パン粉		小麦		
	ブロッコリーとツナのサラダ	まぐろ	油 ドレッシング	ブロッコリー きゅうり	卵・小麦		
12 (月)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	鮭マヨカツ(ソース)	さけ	パン粉 小麦粉 油 マヨネーズ	たまねぎ キャベツ	卵・小麦	650 21.5 2.5	831 26.7 3.1
	磯の香あえ	とり肉 のり	油 砂糖	キャベツ もやし にんじん	小麦		
	肉団子のみそ汁	とり肉 みそ	パン粉	たまねぎ だいこん にんじん こまつな	小麦		
13 (火)	【地産地消：茨城グルメ】						
	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 ヤーコン	小麦	679 24.5 2.4	838 28.9 2.8
	牛乳	牛乳			乳		
	こまつなとコーンのごまサラダ	とり肉	油 ごま ドレッシング	こまつな とうもろこし	小麦		
	じゃがいものみそ汁	わかめ 油あげ みそ	じゃがいも	だいこん ねぎ			
14 (水)	【カザフスタンメニュー：結城市はカザフスタンオリンピック選手のホストタウンです。】						
	ミルクコッペパン	スキムミルク	コッペパン		乳・小麦		
	牛乳	牛乳			乳		
	コトレティ (ハンバーグたまねぎソース)	とり肉	パン粉 砂糖 でん粉 油	たまねぎ	乳・小麦	635 26.5 2.9	807 33.3 3.7
	カザフスタンポテトサラダ (マヨネーズ)	チーズ	じゃがいも マヨネーズ	きゅうり にんじん とうもろこし	卵・乳		
	ラグマン風スープ	ぶた肉	スパゲティ バター 砂糖	たまねぎ にんじん だいこん トマト にんにく	乳・小麦		

Bブロック（14回）

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
15 (木)	【オリンピック応援メニュー：スポーツをする人へ向けたメニューです。オリンピックカラーとは赤・緑・黒・黄・青です。】						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	647 25.3 2.2	802 30.2 2.6
	チキンデミグラスソース	とり肉	小麦粉 パン粉 バター 砂糖 油	たまねぎ	乳・小麦		
	オリンピックカラーサラダ	ひじき かまぼこ	ドレッシング	きゅうり とうもろこし こまつな			
	豚汁	ぶた肉 とうふ 油あげ 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			
16 (金)	ソフトめん	めんを食べ終わったら、汁は 飲まずに残しましょう。	ソフトめん		小麦	616 20.3 2.8	821 26.1 3.6
	冷やしめん汁				小麦		
	牛乳	牛乳		乳			
	ちくわの変わり揚げ(小②中③)	ちくわ	小麦粉 ごま 油	パセリ	小麦		
	ハムサラダ	ハム	ドレッシング	キャベツ にんじん きゅうり	卵・乳		
	ブチアセロラゼリー(小①中②)		ゼリー 砂糖	アセロラ			
19 (月)	ポークカレーライス (ごはん)	ぶた肉 スキムミルク	ごはん 油 じゃがいも 小麦粉	しょうが にんにく たまねぎ にんじん	乳・小麦	682 21.9 2.4	843 25.9 2.9
	牛乳	牛乳			乳		
	オムレツケチャップソース	たまご	油 砂糖	たまねぎ	卵		
	ブロッコリーのおかか和え	かつお節	砂糖 ドレッシング	ブロッコリー キャベツ にんじん たまねぎ	小麦		
20 (火)	食パン		食パン		乳・小麦	688 24.7 3.0	861 30.5 3.8
	牛乳	牛乳			乳		
	ハムカツ	ハム	パン粉 小麦粉 油		乳・小麦		
	マカロニサラダ	まぐろ	マカロニ 油 ドレッシング	キャベツ とうもろこし	卵・小麦		
	春雨スープ	ぶた肉	春雨 ごま	しいたけ にんじん ほうれんそう もやし ねぎ	小麦		
	アイスクリーム：いちご味 (学配)	牛乳 生クリーム	砂糖 水あめ	いちご	乳		

※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。

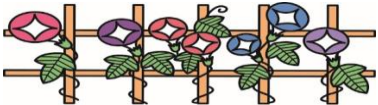
※アレルギー7品目については、参考としてご覧ください。

☆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 こまつな



給食だより



だんだんと日差しが強く、気温や湿度も高くなって、じめじめとした季節がやってきました。この時期は熱中症や夏ばてが心配です。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とり、暑い夏を元気にすごしましょう。

のどがかわく前に

水分補給はこまめにしましょう！

普段の水分補給には水や麦茶を飲みましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。炭酸ジュースや甘いジュースなどは糖分が多いので、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。夏休み中は「カルシウム」をとるために牛乳や豆乳などをコップに1杯以上飲むこともおすすめします。



熱中症とは

気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって、脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなることです。毎年、熱中症で死亡する人もいます。



熱中症予防には

熱中症を予防するために、汗をかいた分はしっかり水分と塩分を補給しましょう。高温多湿の時や風がない時は無理をせず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。

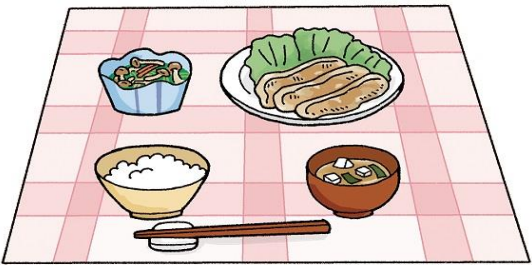


しっかり食べて夏ばて予防！



夏は、そうめんなどの冷たいめんだけを食べる機会が、多くなっていませんか？ 暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。食事には、必ずおかずをつけて、肉や魚、卵、野菜などでたんぱく質やビタミンなどをとるようにしましょう。

栄養バランスのよい基本献立
主食+主菜+副菜+汁物



★ちょい足しでバランスUP★

カップめん+野菜

ゆでたり、レンジで加熱した野菜をカップめんの中に加えましょう。食べごたえもアップします。



★ちょい足しでバランスUP★

さば缶(ツナ缶)+野菜

缶詰をそのまま食べるのではなく、野菜と水を加えて煮込むと栄養たっぷりのスープになります。



休み中も
朝ごはんは必ず
食べましょう！

