



令和4年度 7月分 給食献立予定表



Bブロック(13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)	
		※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。	体をつくる	エネルギーのもと		体の調子を整える	小学生
1 (金)	中華めん		中華めん		小麦	694 27.3 2.7	875 33.7 3.2
	野菜みそラーメンスープ	ぶた肉 大豆 みそ	油 ごま ごま油	こまつな にんじん ねぎ とうもろこし にんにく しょうが	小麦		
	牛乳	牛乳			乳		
	大根とツナのサラダ	まぐろ	油 砂糖	だいこん きゅうり			
	ミルクドーナツ	たまご スキムミルク	小麦粉 油 砂糖		卵・乳・小麦		
4 (月)	ミルクコッペパン	スキムミルク	コッペパン		乳・小麦	623 23.2 2.4	797 28.8 3.1
	牛乳	牛乳			乳		
	野菜コロッケ	たまご スキムミルク	じゃがいも パン粉 油 小麦粉	にんじん グリンピース たまねぎ とうもろこし	卵・乳・小麦		
	ごぼうサラダ	ベーコン	ごま ドレッシング	ごぼう きゅうり	卵・乳・小麦		
	ホワイトシチュー	とり肉 スキムミルク 牛乳	マカロニ バター 小麦粉	たまねぎ にんじん パセリ	乳・小麦		
5 (火)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	603 20.6 2.1	770 25.1 2.7
	焼きぎょうざ(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		
	リャンバンサンスウ	ハム たまご	はるさめ 砂糖 ごま油	きゅうり	卵・乳・小麦		
	中華スープ	ぶた肉	ごま 油	にんじん もやし ほうれんそう たまねぎ	小麦		
6 (水)	【七タメニュー】					648 21.6 2.4	811 26.3 3.0
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	和風ハンバーグ(おろしソース)	とり肉	パン粉 砂糖	たまねぎ だいこん	乳・小麦		
	天の川汁	魚めん とうふ 油あげ		にんじん ねぎ こまつな しいたけ	小麦		
7 (木)	お星さまジュレ	乳製品 寒天	ゼリー 砂糖	もも パインアップル みかん にんじん	乳	622 24.4 2.1	772 29.2 2.5
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	とり肉レモンソース	とり肉	小麦粉 パン粉 油 砂糖	レモン	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		
8 (金)	ミネストローネ	ぶた肉	じゃがいも 油 砂糖	たまねぎ にんじん だいこん トマト にんにく	小麦	609 24.4 2.8	805 31.2 3.5
	【茨城グルメ】						
	ソフトめん		ソフトめん		小麦		
	茨城の恵みうどん汁	ぶた肉 油あげ	油	ねぎ にんじん こまつな ごぼう	小麦		
	牛乳	牛乳			乳		
11 (月)	れんこんしゅうまい(小②中③)	ぶた肉 とり肉	しゅうまいの皮	たまねぎ れんこん しょうが	小麦	615 21.5 3.0	757 26.1 3.7
	かんぴょうとツナのサラダ	まぐろ かつお節	ドレッシング 油	かんぴょう きゅうり とうもろこし	卵・小麦		
	コッペパン		コッペパン		乳・小麦		
	メープルジャム		メープルシロップ				
	牛乳	牛乳			乳		
12 (火)	オムレツケチャップソース	たまご	油 砂糖	たまねぎ	卵	656 23.2 2.2	808 27.3 2.7
	コールスローサラダ		ドレッシング	キャベツ きゅうり とうもろこし			
	ブラウンシチュー	ぶた肉 スキムミルク	じゃがいも 油 小麦粉	たまねぎ にんじん トマト にんにく	乳・小麦		
	【世界の味めぐり：インドネシア】						
	ナシゴレン(ごはん)	ぶた肉 大豆	ごはん 油 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン	乳・小麦		
13 (水)	牛乳	牛乳			乳	646 25.1 2.1	795 29.6 2.5
	ガド・ガド	油あげ	ごま ドレッシング	ほうれんそう きゅうり			
	ソト・アヤム	とり肉	パン粉 はるさめ	たまねぎ もやし キャベツ にんじん	小麦		
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
14 (木)	白身魚フライ ※骨に注意	ホキ	パン粉 小麦粉 油		小麦	633 21.4 1.9	799 26.2 2.4
	いそのかあえ	とり肉 のり	砂糖	こまつな もやし にんじん	小麦		
	豚汁	ぶた肉 とうふ 油あげ みそ	じゃがいも 油	こんにゃく だいこん にんじん ねぎ			
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
15 (金)	肉団子(小②中③)	とり肉	砂糖 パン粉	たまねぎ	小麦	658 20.0 2.8	873 25.6 3.5
	ポテトサラダ		じゃがいも ドレッシング 砂糖	きゅうり とうもろこし にんじん			
	ごま豆乳汁	ぶた肉 とうふ みそ 豆乳	ごま 油	だいこん にんじん ねぎ			
	ソフトめん		ソフトめん		小麦		
	冷やしめん汁	めんを食べ終わったら、汁は飲まずに残しましょう。			小麦		
牛乳	牛乳			乳			
えびいかかきあげ	えび いか	小麦粉 油	たまねぎ にんじん ごぼう しゅんぎく	小麦・えび			
ブロッコリーとチーズのサラダ	チーズ	ドレッシング 砂糖	ブロッコリー にんじん たまねぎ	乳・小麦			
プチアセロラゼリー(小①中②)		ゼリー 砂糖	アセロラ				

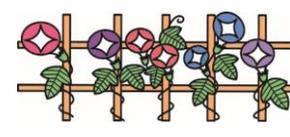
Bブロック (13回)

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
19 (火)	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	710 21.3 2.5	855 24.5 2.9
	牛乳	牛乳			乳		
	とうふと野菜のナゲット (小中②)	とうふ 魚すり身 豆乳	油 小麦粉	たまねぎ にんじん えだまめ とうもろこし	小麦		
	カラフルサラダ	とり肉	ドレッシング	キャベツ きゅうり 赤パプリカ	卵		
20 (水)	【いばらき美味しおday献立】					797 25.2 1.9	935 29.0 2.2
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	春巻き	ぶた肉	はるまきの皮 はるさめ	にんじん たまねぎ キャベツ	小麦		
	わかめとツナのあえもの	わかめ まぐろ	ドレッシング 油	キャベツ きゅうり	小麦		
	マーボー豆腐	とうふ ぶた肉 大豆 みそ	砂糖 ごま油 油 でんぷん	しょうが にんにく ねぎ にんじん しいたけ たら	小麦		
	バニラアイスクリーム (学配)	乳製品 たまご	砂糖 水あめ		卵・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。

【今月の結城市産食材】
 ごはん こまつな かんぴょう

【学校給食費について】
 給食費は全て食材料費として使います。
 小学生 月額 4,250円
 中学生 月額 4,650円
 ※7月分の給食費は8月25日に引き落とされます。



7月 給食だより

だんだんと日差しが強くなり、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。

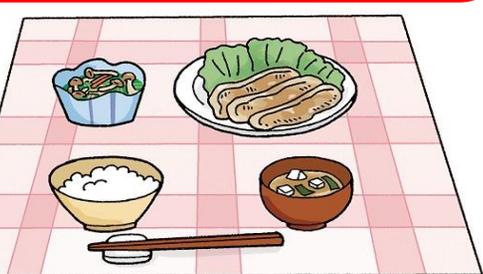


しっかり食べて夏ばて予防!



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!



世界の味めぐり~インドネシア共和国~

インドネシアは東南アジアの南部に位置し、17,000以上の島をもつ国です。たくさんの民族がくらす国なので、民族によって、食べ物や衣装、言語が異なります。

インドネシアの代表的な家庭料理には、「ナシゴレン」や「ソト・アヤム」があります。ナシゴレンは、「ナシ=ごはん」「ゴレン=いためる」という意味があり、チャーハンのような料理です。ソト・アヤムは、スパイスの効いたとり肉のスープです。日本のみそ汁のように親しまれている料理です。ほかに野菜にピーナッツソースをかけた「ガド・ガド」や、インドネシア風焼きそばの「ミーゴレン」が人気の料理です。

