



令和5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<br>(曜)  | こんだて名                 | 主な材料              |                    |                                   | アレルギー(7品目)<br>卵、乳、小麦、落花生、<br>えび、そば、かに | エネルギー(Kcal)<br>たんぱく質(g)<br>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  |
| 3<br>(月)  | ごはん 牛乳                | 牛乳                | ごはん                |                                   | 乳                                     |                                  |      |
|           | ちくわの変わり揚げ<br>(小②中③)   | ちくわ               | 小麦粉 油              | パセリ                               | 小麦                                    | 623                              | 780  |
|           | 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                                | 19.7                             | 23.8 |
|           | ワントンスープ               | ぶた肉               | ワントンの皮             | キャベツ たまねぎ しょうが<br>にんじん もやし ほうれんそう | 小麦                                    | 2.4                              | 2.9  |
| 4<br>(火)  | ポークカレーライス<br>(ごはん)    | ぶた肉 ミルクカルシウム      | ごはん 油 じゃがいも<br>小麦粉 | しょうが にんにく たまねぎ<br>にんじん            | 乳・小麦                                  | 675                              | 810  |
|           | 牛乳                    | 牛乳                |                    |                                   | 乳                                     | 22.4                             | 25.5 |
|           | チキンナゲット(小中②)          | とり肉               | 小麦粉 油 パン粉          |                                   | 小麦                                    | 2.6                              | 3.0  |
|           | 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                                    |                                  |      |
| 5<br>(水)  | コッペパン                 |                   | コッペパン              |                                   | 乳・小麦                                  |                                  |      |
|           | 牛乳                    | 牛乳                |                    |                                   | 乳                                     |                                  |      |
|           | とうふと野菜のナゲット<br>(小②中③) | 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<br>とうもろこし          | 小麦                                    | 602                              | 786  |
|           | わかめとツナのサラダ            | わかめ まぐろ           | 油 ドレッシング           | キャベツ きゅうり                         | 小麦                                    | 20.4                             | 25.6 |
|           | ブラウンシチュー              | ぶた肉 ミルクカルシウム      | じゃがいも 小麦粉 油        | たまねぎ にんじん トマト<br>にんにく             | 乳・小麦                                  | 2.6                              | 3.4  |
| 6<br>(木)  | 【七夕メニュー】              |                   |                    |                                   |                                       |                                  |      |
|           | ごはん 牛乳                | 牛乳                | ごはん                |                                   | 乳                                     |                                  |      |
|           | ハンバーグおろしたまねぎソース       | とり肉               | パン粉 砂糖             | たまねぎ                              | 乳・小麦                                  | 626                              | 785  |
|           | 天の川汁                  | 魚めん 油あげ           |                    | にんじん だいこん こまつな<br>しいたけ            | 小麦                                    | 20.7                             | 25.2 |
|           | お星さまジュレ               | 乳製品 寒天            | 砂糖 ゼリー             | もも パインアップル にんじん<br>オレンジ ピオーネ      | 乳                                     | 2.3                              | 2.9  |
| 7<br>(金)  | 中華めん                  |                   | 中華めん               |                                   | 小麦                                    |                                  |      |
|           | 野菜みそラーメンスープ           | ぶた肉 大豆 みそ         | 油 ごま               | こまつな にんじん ねぎ<br>もやし にんにく しょうが     | 小麦                                    | 652                              | 817  |
|           | 牛乳                    | 牛乳                |                    |                                   | 乳                                     | 24.7                             | 30.8 |
|           | 春巻き                   | ぶた肉               | はるまきの皮 はるさめ 油      | キャベツ にんじん たまねぎ                    | 小麦                                    | 2.5                              | 3.0  |
|           | 大根とツナのサラダ             | まぐろ               | 油 砂糖               | だいこん きゅうり                         |                                       |                                  |      |
| 10<br>(月) | ごはん 牛乳                | 牛乳                | ごはん                |                                   | 乳                                     |                                  |      |
|           | 鶏肉のトマトソース             | とり肉               | 小麦粉 パン粉 油 砂糖       | たまねぎ トマト                          | 小麦                                    | 624                              | 772  |
|           | キャベツとチーズのサラダ          | チーズ かつお節          | ドレッシング             | キャベツ きゅうり にんじん                    | 卵・乳・小麦                                | 24.0                             | 28.6 |
|           | 夏野菜のみそ汁               | とうふ 油あげ みそ        | じゃがいも ごま油          | ねぎ なす                             |                                       | 2.2                              | 2.6  |
| 11<br>(火) | ごはん 牛乳                | 牛乳                | ごはん                |                                   | 乳                                     |                                  |      |
|           | モロのあげてりに ※骨に注意        | モロ                | でんぶん 油 砂糖          | しょうが                              | 小麦                                    | 663                              | 821  |
|           | ポテトサラダ                |                   | じゃがいも ドレッシング<br>砂糖 | にんじん きゅうり<br>とうもろこし               |                                       | 26.0                             | 31.2 |
|           | 肉団子みそ汁                | とり肉 みそ            | パン粉                | たまねぎ にら しいたけ<br>にんじん だいこん         | 小麦                                    | 2.1                              | 2.5  |
| 12<br>(水) | コッペパン                 |                   | コッペパン              |                                   | 乳・小麦                                  |                                  |      |
|           | 牛乳                    | 牛乳                |                    |                                   | 乳                                     |                                  |      |
|           | エビカツ                  | えび 魚すり身           | パン粉 小麦粉 油          | たまねぎ                              | 小麦・えび                                 | 606                              | 780  |
|           | 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                  |                                       | 24.6                             | 31.6 |
|           | かぼちゃのポタージュ            | ベーコン スキムミルク<br>牛乳 | じゃがいも バター 小麦粉      | たまねぎ かぼちゃ                         | 卵・乳・小麦                                | 2.5                              | 3.3  |
| 13<br>(木) | 【茨城美味しおday献立】         |                   |                    |                                   |                                       |                                  |      |
|           | ごはん 牛乳                | 牛乳                | ごはん                |                                   | 乳                                     |                                  |      |
|           | あげぎょうざ(小②中③)          | ぶた肉 とり肉           | ぎょうざの皮 油           | キャベツ たまねぎ にら ねぎ<br>しょうが           | 小麦                                    | 657                              | 845  |
|           | 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<br>しらたき しょうが       | 小麦                                    | 22.2                             | 27.1 |
|           | かきたまスープ               | たまご とうふ           |                    | にんじん ねぎ こまつな<br>しいたけ              | 卵・小麦                                  | 2.0                              | 2.5  |
| 14<br>(金) | ソフトめん                 |                   | ソフトめん              |                                   | 小麦                                    |                                  |      |
|           | きつねうどん汁               | 油あげ なんと           | 砂糖                 | しいたけ にんじん こまつな<br>ねぎ              | 小麦                                    | 615                              | 763  |
|           | 牛乳                    | 牛乳                |                    |                                   | 乳                                     | 20.5                             | 25.2 |
|           | 野菜かきあげ                |                   | 小麦粉 油              | たまねぎ にんじん ごぼう<br>しゅんぎく            | 小麦                                    | 2.8                              | 3.4  |
|           | ごぼうサラダ                | ベーコン              | ドレッシング ごま          | ごぼう きゅうり                          | 卵・乳                                   |                                  |      |

【お知らせ】7月25日(火)は、6月分給食費の口座振替日です。残高の確認をお願いします。

小学校4,250円/中学校4,650円 ※給食費は全て食材料費として使います。

※長期欠席等で連続して5日以上、給食の提供を受けない場合には、給食費が減額になる場合があります。

| 日<br>(曜)  | こんだて名          | 主な材料              |            |                                              | アレルギー(7品目)<br>卵、乳、小麦、落花生、<br>えび、そば、かに | エネルギー(Kcal)<br>たんぱく質(g)<br>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  |
| 18<br>(火) | 【地産地消献立：茨城グルメ】 |                   |            |                                              |                                       |                                  |      |
|           | ごはん 牛乳         | 牛乳                | ごはん        |                                              | 乳                                     |                                  |      |
|           | 豚そぼろ           | ぶた肉 大豆            | 油 砂糖       | しょうが たまねぎ にんじん                               | 小麦                                    | 648                              | 798  |
|           | ほうれん草の卵あえ      | たまご               |            | ほうれんそう キャベツ                                  | 卵・小麦                                  | 26.6                             | 31.4 |
|           | ごま豆乳汁          | ぶた肉 とうふ みそ<br>豆乳  | ごま 油       | だいこん にんじん ねぎ                                 |                                       | 2.4                              | 2.9  |
| 19<br>(水) | 【世界の味めぐり：トルコ】  |                   |            |                                              |                                       |                                  |      |
|           | ミルクドッグパン（切り込み） | スキムミルク            | コッペパン      |                                              | 乳・小麦                                  |                                  |      |
|           | 牛乳             | 牛乳                |            |                                              | 乳                                     |                                  |      |
|           | ケバブ            | とり肉 ぶた肉           | パン粉 油      | たまねぎ りんご にんにく                                | 小麦                                    | 600                              | 754  |
|           | 羊飼いのサラダ        |                   | ドレッシング     | カリフラワー とうもろこし<br>たまねぎ きゅうり レモン<br>あかピーマン パセリ |                                       | 28.8                             | 35.5 |
| 20<br>(木) | トウルル           | 大豆 レンズ豆 とり肉       | じゃがいも 油 砂糖 | たまねぎ にんじん トマト                                | 小麦                                    | 2.2                              | 2.8  |
|           | ごはん 牛乳         | 牛乳                | ごはん        |                                              | 乳                                     |                                  |      |
|           | メンチカツ          | とり肉 ぶた肉           | パン粉 小麦粉 油  | たまねぎ                                         | 乳・小麦                                  |                                  |      |
|           | いそのかあえ         | まぐろ のり            | 油 砂糖       | こまつな もやし にんじん                                | 小麦                                    | 751                              | 922  |
|           | 豚汁             | ぶた肉 とうふ 油あげ<br>みそ | じゃがいも 油    | こんにゃく だいこん にんじん<br>ねぎ                        |                                       | 23.9                             | 28.3 |
|           | アイスクリーム（学配）    | 乳製品 たまご           | 水あめ 砂糖     |                                              | 卵・乳                                   | 2.3                              | 2.8  |

※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。

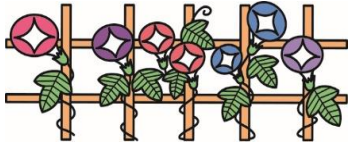
※魚には骨がありますので、よくかんで食べましょう。

※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

7月

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、暑い夏を元気にすごしましょう。

のどがかわく前に

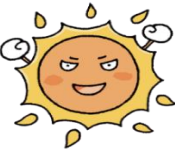
水分補給はこまめにしましょう！



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1杯以上飲むことをおすすめします。

熱中症とは

気温・湿度が高い時や激しいスポーツをすることによって、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症状です。



熱中症予防には

熱中症の予防には、汗をかいた分の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せず、涼しい場所で休憩しましょう。

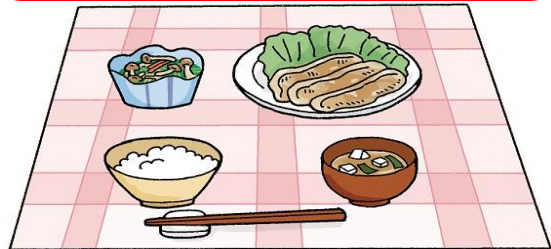


しっかり食べて夏ばて予防！



夏はそうめんなどの冷たいものを食べる機会が、多くなりがちですね。暑い時こそ、栄養バランスを意識して食べることが大切です。主食・主菜・副菜をそろえた食事が理想ですが、食欲がない場合には、食事に肉や魚、卵、野菜などをプラスす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】  
加熱した野菜を、カップめんの中に加えましょう。栄養価だけでなく、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(ツナ)缶+野菜】  
缶詰をそのまま食べるよりも、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・トルコ ～

トルコ共和国は地中海や黒海に囲まれた国です。トルコ料理はフランス料理や中華料理とともに世界三大料理のひとつになっています。トルコ料理の特徴は、ヒツジや鶏肉、ヨーグルトやオリーブオイル、豆類、魚介類をよく使うことです。実は日本でおなじみのロールキャベツやピーマンの肉詰めもトルコ料理の1つです。



- ・「ケバブ」…肉や魚、野菜などを焼いた料理のことです。肉に調味料やスパイスで味付けし、焼き上げます。
- ・「羊飼いのサラダ」…羊飼いの人が休憩時間にささっと作っていたサラダが名前の由来です。トルコでよく食べられているカリフラワーやきゅうりを刻んで、レモンとパセリで味付けしました。
- ・「トウルル」…「何種類もの」という意味です。野菜のごった煮のことで、季節の野菜を肉などと共にトマト味で煮込んだものが一般的です。

