

日	曜日	献立名	体内での働き						エネルギー kcal たんぱく質 g 食塩 g
			おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	
		肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	油脂		
1	月	ミルクパン(古)・バターロールパン②(総)					ミルクパン(古) バターロールパン(総)		835 31.6 4.9
		牛乳		牛乳					
		星型ハンバーグデミグラスソース	鶏肉 豚肉			たまねぎ しょうが にんにく	砂糖 でん粉		
		ミックスポテト	ベーコン		にんじん	スイートコーン グリーンピース	じゃがいも 油		
		コーンクリームスープ	鶏肉	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	たまねぎ スイートコーン	油		
		七夕ゼリー	豆乳	寒天		夏みかん メロン	砂糖		
2	火	ごはん				ごはん		725 28.1 3.0	
		牛乳		牛乳					
		さばのカレー-しょうゆ焼き	さば				砂糖		
		切り干し大根の煮物	油揚げ		にんじん さやいんげん	だいこん	砂糖 油		
		かきたま汁	鶏卵		にんじん みつば	しめじ	花麩 でん粉		
3	水	しょうゆラーメン(ソフトめん しょうゆラーメンスープ)	豚肉 なた		にんじん	根深ねぎ ちりめん スイートコーン ママ	ソフトめん ごま油	772 25.6 5.1	
		牛乳		牛乳					
		ピザポテト春巻き	チーズ		にんじん トマト	たまねぎ にんにく	小麦粉 じゃがいも でん粉 砂糖		油
		もやしの中華あえ(ドレッシング)			にんじん	もやし きゅうり	油 ごま		
4	木	ごはん				ごはん		796 26.7 3.4	
		牛乳		牛乳					
		マヌルチキン	鶏肉			にんにく	でん粉 ごま油 油		
		海藻サラダ(ドレッシング)		わかめ つのまた こんぶ くらわかめ		きゅうり こんぴやく	油		
		肉入りワンタンスープ	豚肉 鶏卵		にんじん チンゲンサイ	もやし 根深ねぎ しいたけ たまねぎ	小麦粉 でん粉 油 ごま油		
5	金	ごはん				ごはん		901 34.6 1.6	
		牛乳		牛乳					
		揚げ餃子③	豚肉 鶏肉			キャベツ しょうが にんにく	小麦粉 砂糖 油 ごま油		
		八宝菜	豚肉 いか えび		にんじん ピーマン		でん粉 ごま油		
		フルーツ白玉	豆乳			もも パインアップル	白玉餅 砂糖		
8	月	黒糖パン(古)・黒糖ロールパン②(総)				黒糖パン(古) 黒糖ロールパン(総)		709 29.5 3.5	
		牛乳		牛乳					
		タンドリーチキン	鶏肉	ヨーグルト		にんにく しょうが	オリーブ油		
		ラタトゥイユ	ベーコン		トマト かぼちゃ パプリカ	たまねぎ なす ズッキーニ にんにく	砂糖 オリーブ油		
		野菜スープ	鶏肉		にんじん	キャベツ たまねぎ スイートコーン モロ	マカロニ 油		
9	火	ごはん				ごはん		729 30.1 2.8	
		牛乳		牛乳					
		骨ごとさんま煮	さんま			しょうが	砂糖		
		昆布豆	大豆	昆布		にんじん	ごぼう こんぴやく 砂糖		
		豚汁	豚肉 豆腐		にんじん	だいこん 根深ねぎ ごぼう こんぴやく	じゃがいも 油		
10	水	冷やしサラダめん (冷やしソフトめん サラダめんのみ バックめんつゆ)	かつお節	くわわかめ	にんじん	きゅうり もやし	冷やしソフトめん	724 26.8 4.1	
		牛乳		牛乳					
		ちくわの磯辺揚げ②	ちくわ	青のり			てんぷら粉 油		
		こんにやくのピリから煮	豚肉		にんじん さやいんげん	ごぼう こんぴやく	砂糖 油		
11	木	ごはん				ごはん		788 28.0 2.5	
		牛乳		牛乳					
		ポークソテーバーベキューソース	豚肉		パセリ	しょうが にんにく たまねぎ りんご	砂糖		
		ごぼうサラダ(ドレッシング)			にんじん	ごぼう	油 ごま		
		春雨とえびボールのスープ	えび たら		にんじん	たまねぎ スイートコーン	春雨		
12	金	ピピンパン (ごはん とりそぼろ もやしのナムル(ドレッシング))	鶏肉 鶏卵		にんじん ほうれんそう	もやし しょうが にんにく	ごはん 砂糖 ごま 油	715 28.9 3.5	
		牛乳		牛乳					
		わかめスープ	ベーコン	わかめ	にんじん	たまねぎ たけのこ	ごま		

日	曜日	献立名	体内での働き						エネルギー kcal たんぱく質 g 食塩 g
			おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	
		肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	油脂		
16	火	ごはん				ごはん		737 27.2 3.2	
		牛乳		牛乳					
		もろのケチャップソースがけ		もろ			でん粉 砂糖 油		
		切り昆布の煮物	油揚げ	昆布		にんじん こんにやく ごぼう	砂糖 油 ごま		
		じゃがいもとさやえんどうのみそ汁	豆腐		にんじん	さやえんどう たまねぎ	じゃがいも		
17	水	なす入りミートソース(スパゲティめん なす入りミートソース)	豚肉 大豆			にんじん 青ピーマン 赤ピーマン トマト	たまねぎ なす 黄ピーマン	スパゲティめん オリーブ油	865 35.6 4.3
		牛乳		牛乳					
		オムレツ	鶏卵				砂糖 油		
		花野菜サラダ(ドレッシング)				ブロッコリー カリフラワー	油		
18	木	ごはん				ごはん		806 23.6 3.2	
		牛乳		牛乳					
		キャベツメンチカツ(ソース)	豚肉 鶏肉 鶏卵			キャベツ	パン粉 小麦粉 でん粉 油		
		大根ときゅうりのサラダ(ドレッシング)			にんじん	だいこん きゅうり	油		
19	金	さつま汁	豚肉 油揚げ			にんじん	だいこん ごぼう 根深ねぎ	さつまいも 油	
		夏野菜カレーライス(夏ごはん 夏野菜カレー)	豚肉			かぼちゃ にんじん トマト	たまねぎ なす	ごはん 麦 油	
		牛乳		牛乳					
		マリンステーキ	たら いか えび				でん粉 油		
		青りんごゼリーあえ	豆乳			もも /パインアップル りんご	砂糖		

- ★ 物資の都合により献立が変更になる場合があります。
- ★ この献立表に記載されている食品は、主な材料であり、調味料やハンバーグ、春巻きなどの加工品に含まれるアレルギー等、食品のすべては記載しておりません。(アレルギー対応を受けている児童生徒と保護者の方は、献立指示書及び原材料配合表をご確認ください。)
- ★ 19日は「食育の日」です。『早寝・早起き・朝ごはん・テレビを止めて、楽しい食事』です。
- ★ 今月の茨城県産の食材は「じゃがいも、かぼちゃ、にんじん、チンゲンサイ、だいこん、きゅうり、キャベツ、根深ねぎ、白菜、なす、ズッキーニ」です。

### \* 給食だより \*

## 暑さに負けない体づくりを!



7月7日は七夕です

じりじりと照りつける日差しに、夏の到来を感じる今日このごろです。急に気温が高くなると、夏バテや熱中症が心配です。日ごろから適度な運動で汗をかくようにしていると、急な暑さにも早く慣れることができます。また、食欲が落ちやすい時期ではありますが、栄養バランスのよい食事を心がけ、これからの本格的な暑さに備えましょう。

#### ★適度な運動



ウォーキング等の軽い運動を1日30分程度行うなど、汗をかく習慣を身につけることで、体が暑さに慣れ、夏バテや熱中症を防ぎます。

※暑い時や炎天下、体調が悪い時など、無理な運動は禁じます。

#### ★バランスのよい食事



量より質が大切です。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスがとれやすくなります。豚肉などに多く含まれるビタミンB1は夏バテ予防に役立ちます。

#### ★しつかり睡眠



早寝・早起きを心がけましょう。冷房を使うときは冷やし過ぎに注意。

#### ★こまめな水分補給



基本は水やお茶です。汗をたくさんかいたら、イオン飲料等で塩分も補給します。

#### 七夕は、中国から伝わった行事の一つで「7月7日の夜に天の川にかかる橋を渡って、おり姫とひこ星が1年に一度だけ会うことができる」という伝説に基づいたお祭りです。願い事を書いた短冊や七夕飾りを笹竹につるして星に祈ります。

給食センターでは、七夕の行事食として「七夕献立」を実施します。お楽しみに!

