



令和5年 7月分 献立予定表 (13回)




Aブロック (飯島小・七郷小・中川小・東中・岩井中・南中)

坂東市立岩井学校給食センター

日	曜	献立名	体の中での主なはたらき						小学生 エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)	中学生 エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)	
			体をつくるもとになる		体の調子を整える		エネルギーのもとになる				
			1群 <small>魚・肉・卵・豆・豆製品</small>	2群 <small>牛乳・小魚・海藻類</small>	3群 <small>緑黄色野菜</small>	4群 <small>その他の野菜・きのこ・果物</small>	5群 <small>穀類・いも類・砂糖</small>	6群 <small>種実類・油脂</small>			
3	月	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん		694 26.5 1.9	745 24.6 2.7
		えびしゅうまい(2)	えび たら			たまねぎ		小麦粉 パン粉 砂糖			
		チンジャオロース	ぶた肉		あひピーマン にんじん	しょうがにんにく たけのこ たまねぎ		砂糖 でんぷん ごま油			
		ちゅうかふうコーンスープ	卵		パセリ	たまねぎ とうもろこし			ごま油		
4	火	くろパン 牛乳		牛乳				パン		657 27.2 2.5	888 30.0 2.8
		メンチカツ	ぶた肉			たまねぎ		パン粉 小麦粉 油			
		イタリアンサラダ ●ドレッシング			ブロッコリー	きゅうり とうもろこし キャベツ					
		ポークビーンズ	ぶた肉 ベーコン 大豆		トマト にんじん	たまねぎ グリンピース		じゃがいも 砂糖	油		
5	水	チキンカレーライス はっこうにゅう (ごはん チキンカレー)		はっこう乳		マスカット		ごはん		601 19.4 2.2	906 28.8 2.7
		とうもろこし	とり肉		にんじん	たまねぎ にんにく りんご		じゃがいも	油		
		シーザーサラダ ●ドレッシング			ブロッコリー	キャベツ とうもろこし					
		スラッピージョー 牛乳		牛乳				パン			
6	木	(しょくパン ミートソース)	ぶた肉 大豆		トマト にんじん あひピーマン	たまねぎ		パン粉 砂糖	油	590 25.5 2.5	798 28.1 2.8
		ポテトスープ	ベーコン	チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ		じゃがいも			
		※りんごゼリー				りんご		砂糖			
		ごはん 牛乳		牛乳				ごはん			
7	金	ほしがたカレーチキンカツ	とり肉			たまねぎ		パン粉 小麦粉	油	625 25.4 2.4	750 25.3 2.7
		コーンソテー			こまつな	キャベツ とうもろこし にんにく			油		
		あまのがわスープ	とり肉 豆腐 なた		ほうれんそう にんじん	しめじ		春雨	ごま油		
		※たなばたデザート				レモン ぶどう みかん		砂糖			
10	月	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん		647 25.5 2.5	804 21.9 2.7
		あじフライ ●パックソース	あじ					パン粉 小麦粉	油		
		ひじきとだいずのもの	大豆 さつまあげ	ひじき	にんじん			こんにゃく 砂糖	油		
		つくねじる	とり肉 油あげ		にんじん	だいこん ねぎ しいたけ		パン粉			
11	火	コッペパン ●チョコクリーム 牛乳		牛乳				パン	チョコクリーム	605 24.8 2.6	710 29.6 3.2
		トマトオムレツ	卵 とり肉		トマト	たまねぎ			油		
		カリフラワーソテー	ソーセージ		にんじん さやいんげん	カリフラワー キャベツ にんにく			油		
		はるさめスープ	とり肉 豆腐		こまつな にんじん	もやし		春雨 でんぷん	ごま油		
12	水	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん		665 23.6 2.2	794 25.6 2.4
		はるまき	ぶた肉		にんじん	キャベツ たまねぎ		春雨 小麦粉	油		
		ぶたキムチいため	ぶた肉 油あげ		にら	はくさい もやし たまねぎ にんにく			ごま油		
		めかぶスープ	卵 かまぼこ	わかめ	チンゲンサイ にんじん	えのきたけ だいこん ねぎ		でんぷん			
13	木	シュプールパン 牛乳		牛乳				パン		606 23.3 2.9	706 29.6 3.2
		とりにくのてりやき	とり肉					砂糖			
		はなやさいサラダ ●ドレッシング			ブロッコリー	カリフラワー とうもろこし きゅうり					
		ミネストローネ	ソーセージ	チーズ	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ しめじ セロリ にんにく		じゃがいも マカロニ	油		
14	金	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん		634 25.6 2.0	758 28.5 2.4
		さんまのみそに	さんま みそ			しょうが		砂糖			
		かいそうサラダ ●ドレッシング		わかめ こんぶ	にんじん	もやし きゅうり とうもろこし					
		すましじる	とり肉 豆腐	わかめ	こまつな にんじん	だいこん ねぎ しめじ しいたけ					

【お知らせ】 7月分給食費の口座振替は7月31日(月)です。残高の確認をお願いいたします。

日 曜	献立名	体の中での主なはたらき						小学生 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 塩分(g)	中学生 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 塩分(g)
		体をつくるもとになる		体の調子を整える		エネルギーのもとになる			
		1群 魚・肉・豆・豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻類	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・きのこ・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 種実類・油脂		
18 火	しよくパン ●いちごジャム 牛乳		牛乳				パン いちごジャム	605 19.6 2.7	804 24.6 3.1
	クリームコロッケ	ほたて 鶏 かまぼこ かに えび	牛乳 クリーム				小麦粉 砂糖 油		
	はちみつレモンゼリーあえ				みかん レモン パインアップル ナタデココ	砂糖			
	トマトスープ	大豆 とり肉 ぶた肉 ベーコン	チーズ	トマト にんじん	たまねぎ にんにく	パン粉 砂糖 マカロニ	バター		
19 水	 おたのしみ こんだて	ぶた肉	ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ りんご にんにく	ごはん じゃがいも	油	647 16.4 2.2	816 20.2 2.7
				にんじん	キャベツ きゅうり	こんにゃく			
		豆乳				砂糖			
20 木	しよくパン 牛乳		牛乳				パン	692 25.5 2.8	834 29.5 3.1
	チーズいりハンバーグ	とり肉	チーズ		たまねぎ		パン粉 砂糖		
	ポテトサラダ ●マヨネーズ	大豆		にんじん	きゅうり とうもろこし	じゃがいも	マヨネーズ		
	アルファベットマカロニスープ	ソーセージ		にんじん	たまねぎ キャベツ しめじ	マカロニ	油		
	※アイスふうデザート	卵	クリーム			砂糖			

● 学校で分けるもの ※ 業者配送

- ・ おかずの()の数は、低学年(1~2年)、中学年(3~4年)、高学年(5~6年)、中学生・職員です。
- ・ **太字**は茨城県産使用を予定しております。
- ・ 材料の都合により献立内容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食品で、微量の調味料や加工品に含まれているアレルギーに由来する食品(卵や乳等)等、使用食品のすべてを記載しておりません。
- ・ ごはんやパン、残菜以外は学校で処分してください。
- ・ 魚料理については「骨」がある場合がありますので、気をつけて食べて下さい。



減塩の日(いばらき美味しおDay)

茨城県では毎月20日は「いばらき美味しおDay(減塩の日)」と決めました。給食センターでは「減塩の日」の給食として、塩分を減らすためにかつおぶしや昆布でだしをとった汁物を提供します。



世界の味めぐり スラッピージョー

「スラッピージョー」はアメリカ合衆国のアイオワ州の郷土料理です。パンにミートソースをはさんで食べる料理です。「スラッピー」という単語には、「汚れた」とか「だらしない」という意味があります。食べるときに口のまわりが汚れることから、この名前がついたそうです。



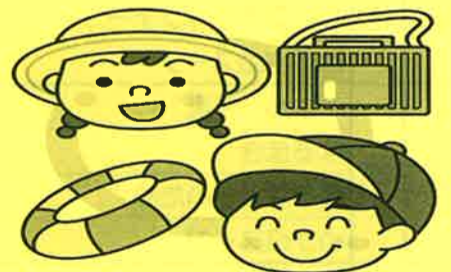
坂東市産の甘~いとうもろこしが出ます

5日(水)は坂東市産のとうもろこしを蒸して提供します。坂東市の逆井地区で収穫された甘いとうもろこしです。旬の味を楽しんでください。



暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!

いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気いっぱいの楽しい毎日を過ごしてほしいと思います。



夏を元気に過ごすには

朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



★塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。

早寝・早起きをし、日中は体を動かす



★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

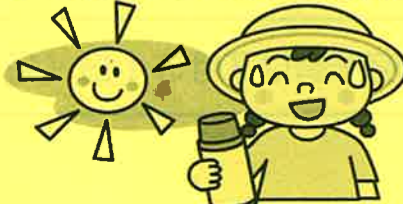


冷たい物のとり過ぎに気をつける



★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

こまめな水分補給を心がける



★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。

