

令和5年 7月分 献立予定表 (13回)



Bブロック (七重小・弓馬田小・神大実小・岩井第一小・岩井第二小・長須小)


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)
			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	くろパン 牛乳		牛乳				パン	657 27.2 2.5
		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	
4	火	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん	694 26.5 1.9
		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		あおピーマン 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	
5	水	スラッピージョー 牛乳		牛乳				パン	590 25.5 2.5
		(しょくパン ミートソース)	ぶた肉 大豆		トマト にんじん あおピーマン	たまねぎ		パン粉 砂糖 油	
		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	
6	木	チキンカレーライス はっこうにゅう		はっこう乳			マスカット	ごはん	601 19.4 2.2
		(ごはん チキンカレー)	と牛肉		にんじん	たまねぎ にんにく りんご		じゃがいも 油	
		とうもろこし				とうもろこし			
		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			
7	金	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん	688 24.2 2.4
		ほしがたハンバーグ ●バックケチャップ	とり肉 ぶた肉		トマト	たまねぎ にんにく しょうが		砂糖	
		コーンサラダ ●ドレッシング			にんじん	キャベツ とうもろこし きゅうり			
		あまのがわスープ	と牛肉 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	コッペパン ●チョコクリーム 牛乳		牛乳				パン	605 24.8 2.6
		トマトオムレツ	卵 とり肉		トマト	たまねぎ		チョコクリーム 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	と牛肉 豆腐		こまつな にんじん	もやし		春雨 でんぷん ごま油	
11	火	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん	647 25.5 2.5
		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	と牛肉 油あげ		にんじん	だいこん ねぎ しいたけ		パン粉	
12	水	シュプールパン 牛乳		牛乳				パン	606 23.3 2.9
		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	
13	木	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん	665 23.6 2.2
		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	
14	金	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん	677 26.1 2.0
		さばのみりんぼしやき	さば					砂糖	
		ごもくきんぴら	ぶた肉		にんじん さやいんげん	ごぼう		砂糖 こんにゃく ごま油	
		すましじる	と牛肉 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)
			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・卵・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	おたのしみ こんだて	ぶた肉 豆乳	ヨーグルト	にんじん トマト にんじん	たまねぎ りんご にんにく キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも こんにゃく 砂糖	油	647 16.4 2.2
19	水	しょくパン ●いちごジャム 牛乳 クリームコロッケ はちみつレモンゼリーあえ トマトスープ	牛乳 牛乳 クリーム 大豆 とり肉 ぶた肉 ベーコン	チーズ	トマト にんじん	みかん レモン バインアップル ナタデココ たまねぎ にんにく	パン いちごジャム 小麦粉 砂糖 パン粉 砂糖 マカロニ	油 バター	605 19.6 2.7
20	木	ごはん 牛乳 あじつきにくだんご(1・2・2・2) やさしいため なめこじる ※アイスふうデザート	牛乳 と牛肉 ぶた肉 豆腐 油揚げ みそ 卵	チーズ	にんじん にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ もやし だいこん ねぎ なめこ	ごはん パン粉 砂糖	ごま油	737 24.1 2.7

- 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。



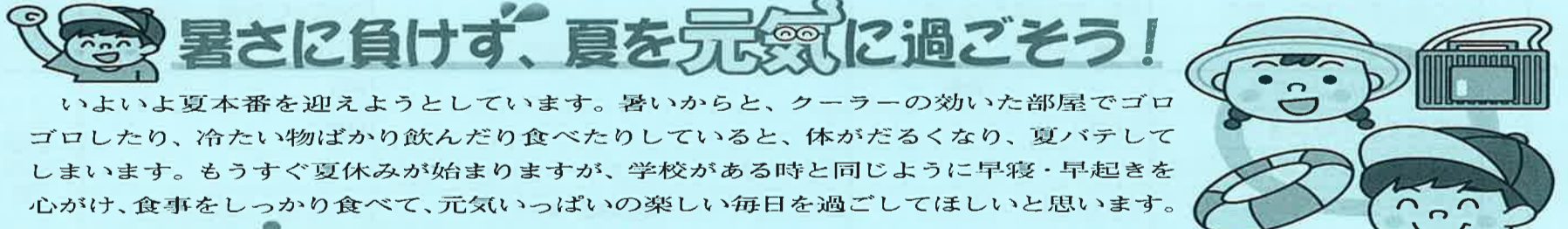
世界の味めぐり スラッピージョー

「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来ます

6日(木)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。