



令和5年 7月分 献立予定表 (13回)




太字は茨城県産使用を予定しています

坂東市立猿島学校給食センター

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 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		
3	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		647 29.0 2.0	797 33.1 2.5
		あじのしおやき	あじ							
		きんぴらごぼう	ぶた肉 さつまあげ		にんじん	ごぼう しいたけ	こんにゃく 砂糖	油		
		たまねぎのみそしる	油あげ みそ		にんじん	たまねぎ				
4	火	ホットドッグ 牛乳 (サンドパン ポークウィンナー)	ソーセージ				パン		590 27.7 2.8	677 32.0 3.3
		こんにゃくサラダ●ドレッシング		にんじん	キャベツ きゅうり	こんにゃく				
		チリコンカン	ぶた肉 大豆		にんじん	たまねぎ にんにく トマト パセリ	じゃがいも 砂糖	油		
5	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		592 21.0 3.3	746 25.4 4.1
		なすのにくみそいため	ぶた肉 大豆 みそ		にんじん	にんにく しょうが なす グリンピース	砂糖	ごま油		
		だいこんのナムル●ドレッシング			にんじん	だいこん えだまめ				
		もずくスープ		もずく	にんじん	たけのこ ねぎ		ごま油 ごま		
6	木	ミニコッペパン 牛乳		牛乳			パン		649 22.8 3.1	750 26.3 3.8
		ちくわのいそべあげ	ぎよ肉すりみ	あおさ			でんぷん 砂糖 小麦粉	油		
		はなやさいサラダ ●ドレッシング			ブロッコリー にんじん	カリフラワー				
		やきそば	ぶた肉		にんじん	たまねぎ しいたけ キャベツ もやし	ちゅうかめん	油		
7	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		738 26.6 2.5	879 30.1 3.0
		星形カレーチキンカツ	とり肉			たまねぎ	でんぷん パン粉 小麦粉	油		
		キャベツとまめのサラダ ●ドレッシング	大豆		アスパラガス にんじん	キャベツ				
		セタスープ	とり肉 とうふ なると		ごまつな にんじん	しめじ	春雨 でんぷん	ごま油		
		※セタゼリー				レモン みかん	砂糖			
10	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		607 26.4 2.3	745 30.4 2.7
		いわしりハンバーグ	ぎよ肉すりみ いわし みそ		にんじん	たまねぎ ねぎ しょうが	でんぷん 砂糖 じゃがいも			
		いんげんとベーコンのソテー	ベーコン		さやいんげん にんじん	とうもろこし		油		
		とうがんスープ	とり肉 とうふ		にんじん	しいたけ とうがん		ごま油		
11	火	しょくパン ★いちごジャム 牛乳		牛乳			パン いちごジャム		700 24.6 2.4	836 28.2 3.0
		ささみカツ ★ソース	とれ肉 たまご				パン粉	油		
		シーザーサラダ ●ドレッシング			ブロッコリー にんじん	キャベツ きゅうり				
		クリームスープ	ベーコン	牛乳 クリーム	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも	バター		
12	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		720 24.4 3.3	886 29.8 4.0
		かにシューマイ (1,2,2,2)	ぶた肉 かに 大豆 ぎよ肉すりみ えび 卵			たまねぎ しょうが	小麦粉 でんぷん じゃがいも			
		わかめサラダ●ドレッシング		わかめ		とうもろこし もやし				
13	木	ママーポ-どうふ	ぶた肉 大豆 とり肉 とうふ みそ		にんじん にら	にんにく しょうが しいたけ	でんぷん	油 ごま油		
		ごはん 牛乳		牛乳			パン		619 26.6 3.4	766 32.8 4.3
		スラッピージョ-	ぶた肉 大豆		にんじん 青ピーマン トマト	たまねぎ	パン粉 砂糖	油		
14	金	かぼちゃサラダ★マヨネーズ ポトフ	ソーセージ		にんじん	たまねぎ セロリ キャベツ	じゃがいも	油		
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	油	762 23.0 2.5	936 26.7 3.1
		おたのしみ こんだて	ぶた肉 とり肉 大豆		にんじん かぼちゃ	にんにく たまねぎ なす スッキーニ りんご	小麦粉 でんぷん	油		
					みかん レモン					

【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	コッペパン 牛乳		牛乳				パン	546 23.5 3.4	655 27.3 4.1
		にくだんご(2)	とり肉 ぶた肉			たまねぎ		パン粉 でんぷん 砂糖		
		ブロッコリーのサラダ ●ドレッシング			ブロッコリー にんじん	キャベツ				
		トマトスープ	ぶた肉		トマト	しょうが しいたけ たまねぎ		マカロニ 油		
19	水	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん	723 24.7 2.1	856 27.9 2.5
		とりにくのレモンに とうもろこし なすのみそしる	とりにく			レモン とうもろこし		でんぷん 砂糖 油		
			油あげ とうふ みそ		にんじん こまつな	だいこん なす ねぎ				
20	木	シュプールパン 牛乳		牛乳				パン	625 26.4 3.3	730 30.2 4.0
		ほきのフライ ★ソース	ほき					パン粉 小麦粉 でんぷん 油		
		ごぼうサラダ●ドレッシング			にんじん	ごぼう とうもろこし				
		ワンタンスープ	とり肉 なた		にんじん チンゲンサイ	にんにく しいたけ もやし		ワンタンのかわ ごま油		
		※とうにゅうプリン	豆乳					砂糖		

献立表に記載されている食品は主な食品で、調味料や加工品に含まれているアレルゲンなど、使用食品のすべては記載しておりません。食物アレルギーを有する児童生徒と保護者の方は、献立内容一覧表及び原材料配合表をご確認ください。

●：学校処分 ※：業者配送 ★：学校で数えるもの

◎くだもの皮や芯、中華まんの紙やグラタンの容器などは、学校で処分してください。◎()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。◎物資の都合等により、献立が変更になる場合があります。

◎魚料理については「骨」がある場合がありますので、気をつけて食べてください。

夏を元気に過ごすには

朝・昼・夕の3食を規則正しくとる  早寝・早起きをし、日中は体を動かす 







★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。

★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける

★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1	ビタミンC
豚肉、玄米・胚芽米、大豆など	野菜、果物、いも類など
  	  

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。

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等でだしをとった汁物を提供します。

●ご当地給食● 世界の料理献立【アメリカ】

スラッピージョーは、アメリカ中西部のアイオワ州で生まれた料理です。パンにミートソースのような具材をはさんだB級グルメで、アメリカでは子どもを中心に人気のあるメニューだそうです。各家庭にオリジナルレシピがあるとされるほど、アメリカでは定番の料理です。