



# 令和7年 7月分 献立予定表 (14回)



Aブロック (飯島小・七郷小・中川小・岩井中・東中・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>			
1 火	コッペパン 牛乳		牛乳			パン		672 25.9 3.3	805 30.0 3.9	
	チキンカツ●パックソース	とり肉 大豆				パン粉 でんぷん ごま油				
	カリフラワーとコーンのサラダ ●ドレッシング			ブロッコリー	カリフラワー きゅうり とうもろこし					
	アルファベットマカロニスープ	とり肉 ぶた肉		にんじん	たまねぎ キャベツ しめじ	マカロニ パン粉 油 じゃがいも でんぷん				
2 水	<b>「ぼんどうしさん」の「うやくふしよう」の「にんじん」と「ねぎ」をつかいます！</b>									
	ビビンバどん 牛乳 (ごはん ビビンバどんのぐ)	ぶた肉 大豆	牛乳	にんじん ごまつな	もやし たけのこ にんにく しょうが	ごはん 砂糖 でんぷん	油	672 26.9 1.8	824 30.6 2.2	
	ちゅうかふうかきたまじる	卵 なた		ほうれんそう にんじん	たまねぎ ねぎ	でんぷん	ごま油			
	※ヨーグルト		ヨーグルト							
ごはん 牛乳		牛乳			ごはん					
3 木	あじフライ●パックソース	あじ				パン粉 小麦粉 油		687 26.6 2.3	824 31.9 2.2	
	きんぴらごぼう	ぶた肉		にんじん さやいんげん	ごぼう	こんにゃく 砂糖	ごま油 ごま			
	ごじる	油あげ とうふ 大豆 みそ		にんじん	だいこん ねぎ					
	タンメン 牛乳 (ソフトめん タンメンスープ)	ぶた肉 なた	牛乳	にんじん	もやし たまねぎ ねぎ キャベツ きくらげ しょうが	ソフトめん	ごま油			
4 金	やきぎょうざ(2)	ぶた肉 とり肉			キャベツ たまねぎ	パン粉 小麦粉		607 24.2 2.9	769 29.1 3.7	
	だいこんサラダ●ドレッシング			にんじん	だいこん きゅうり					
	<b>たなばたこんだて</b>									
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
7 月	ほしがたハンバーグ●パックケチャップ	とり肉 ぶた肉 大豆			たまねぎ	砂糖 でんぷん		676 25.2 2.1	806 28.8 2.5	
	ほうれんそうとコーンのソテー	まぐろ		ほうれんそう	キャベツ とうもろこし エリンギ		油			
	たなばたスープ	とり肉		ごまつな にんじん オクラ	しょうが 黄ピーマン	そうめん	ごま油			
	※たなばたゼリー	とうにゅう			レモン メロン	砂糖				
	コッペパン 牛乳		牛乳			パン				
8 火	オムレツ	卵				砂糖 でんぷん	油	637 24.1 2.5	787 28.9 3.2	
	シーザーサラダ●ドレッシング			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし					
	チリコンカン	ぶた肉 ベーコン ひよこまめ 大豆 あおえんどうまめ あかいんげんまめ		トマト にんじん	たまねぎ にんにく	じゃがいも 砂糖	油			
	<b>ぼんどうしさんのあま~いとうもろこし</b>									
9 水	チキンカレーライス 牛乳 (ごはん チキンカレー)	とり肉	牛乳		たまねぎ にんにく りんご	ごはん じゃがいも	油	682 23.9 2.1	840 28.2 2.6	
	ぼんどうしさんとうもろこし				とうもろこし					
	●いもけんぴござかな		かたくちいわし			さつまいも 砂糖	油			
10 木	<b>にほんあじめぐり~おきなわけん~ ごはんのうえに、キャベツ、タコミートのじゃんぼんにのせて「タコライス」をつくろう！</b>									
	タコライス ※はっこう乳 (むぎごはん タコミート ポイルキャベツ)	ぶた肉 大豆	はっこう乳	トマト にんじん	たまねぎ キャベツ	ごはん 大麦 砂糖	油	621 22.6 2.6	753 27.2 3.3	
	たまごもずくスープ	卵	もずく	にんじん ごまつな	ねぎ	でんぷん				
ぶたキムチうどん 牛乳 (ソフトめん ぶたキムチスープ)	ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん にら チンゲンサイ	はくさい たまねぎ りんご もやし にんにく しょうが	ソフトめん 砂糖	油				
11 金	いかチヂミ	いか		にら	キャベツ	小麦粉	油	614 22.0 3.3	774 27.0 4.1	
	ごまつなのナムル●ドレッシング			ごまつな	きゅうり とうもろこし		ごま ごま油			
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
	カルピふうめんチカツ	とり肉 ぶた肉 牛肉			たまねぎ	パン粉 小麦粉	ごま油			
14 月	こんにゃくのいためナムル	ぶた肉	こんにゃく	にんじん ごまつな		こんにゃく	ごま ごま油	665 21.1 2.6	799 24.5 3.0	
	なめこじる	とうふ 油あげ みそ	わかめ	ほうれんそう にんじん	なめこ だいこん ねぎ					
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
	てりやきチキンバーガー 牛乳 (バーガーパン てりやきチキン)	とり肉	牛乳			パン 砂糖				
15 火	かぼちゃサラダ●ノンエッグマヨネーズ			かぼちゃ	きゅうり えだまめ			605 26.0 2.5	686 28.6 2.9	
	なつやさいのミネストローネ	ベーコン		にんじん トマト	スッキニー セロリ 黄ピーマン たまねぎ にんにく	じゃがいも マカロニ				
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				

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	2群	3群	4群	5群	6群		
		魚・肉・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻類	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	種実類・油脂		
16	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	613 22.6 2.1	754 26.6 2.5
		えびシューマイ(2)	えび たら			たまねぎ	小麦粉 パン粉 油		
		チンジャオロース	ぶた肉		青ピーマン にんじん	たけのこ たまねぎ しょうが にんにく	砂糖 油 でんぷん		
		はるさめスープ	とうふ		こまつな にんじん	しめじ	はるさめ でんぷん ごま油		
17	木	<b>美味(おい)しおこんだて</b>							
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	595 31.5 2.0	732 35.7 2.4
		さばのしおやき	さば						
		ひじきのいために	大豆 油あげ ちくわ	ひじき	にんじん		こんにゃく 砂糖 油		
わふうとうがんスープ	と牛肉		こまつな にんじん	とうがん ねぎ	しいたけ				
18	金	<b>おたのしみこんだて</b>							
		ちゅうかふうみそうどん 牛乳 (ソフトめん ちゅうかふうみそスープ)	ぶた肉	牛乳	にんじん にら	たけのこ たまねぎ しょうが とうもろこし もやし にんにく	ソフトめん	696 24.6 3.0	865 30.1 3.6
		はるまき	ぶた肉		にんじん	キャベツ たまねぎ	はるさめ 小麦粉 油		
		えだまめサラダ●ドレッシング				えだまめ きゅうり キャベツ	ごま		

- 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いません。
- 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。

## JA岩井から「ねぎ」を無償でいただきます

坂東市は、全国でも有数のねぎの産地です。みなさんに坂東のねぎをおいしく食べてほしいという思いから、7月の給食で使われる「ねぎ」を、JA岩井より無償で提供していただくことになりました。地域の恵みに感謝して坂東市の「ねぎ」をおいしくいただきましょう!

## 坂東市産で収穫したあま〜いとうもろこし

9日(水)に提供する「カットとうもろこし」は、猿島地域の農家さんで収穫したとうもろこしになります。

地元で採れたものを地元で消費することを**地産地消**と言います。地元で採れた野菜を味わいましょう。

## 夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

まもなく、待ちに待った夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるように、食生活で特に気をつけたいポイントをまとめました。

### 1 朝ごはんを欠かさず食べる

夜ふかししたりせず、**早寝・早起**を心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。



朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。



栄養のバランスも意識してみましょう。



### 2 こまめに水分補給をする

コップ1杯程度を、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。



冷房の効いた室内では、のどの湿気を感じにくいので、特に意識して飲みましょう。



水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにししましょう。



### 3 おやつのとりに方に気をつける

おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。



冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。



おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。



### 4 「カルシウム」を意識してとる

給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。



ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。



## 日本の味めぐり ~沖縄県~

10日(木)は、沖縄県が発祥の「タコライス」と生産量1位の「もずく」を使ったスープです。

「タコライス」は、メキシコの郷土料理「タコス」をもとに作られました。本場では、少し辛いですが、給食ではみんなが食べやすいように辛くないミートソースのような味つけにしました。また、畑の肉と呼ばれている「大豆」をいれて、たんぱく質や食物繊維、カルシウム、鉄などの不足しがちな栄養をとることができます。

「もずく」は、沖縄県が生産量日本1位を誇っています。「もずく」というと酢のものを思い浮かべますが、今日の給食のように、スープにいれたり、天ぷらにしたりもします。

## 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。

今月のポイントは、旬の食材である「冬瓜(とうがん)」です。旬の食材は、新鮮で、食材本来の味を活かして調理ができます。

