



令和7年 7月分 献立予定表 (14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 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	
1	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		650 24.4 2.7
		ごもくたまごやき	卵		にんじん	ごぼう れんこん たけのこ しいたけ	砂糖 でんぷん		
		はるさめチャプチェ	ぶた肉		にら にんじん	たまねぎ たけのこ ししいたけ にんにく しょうが	はるさめ 砂糖	ごま ごま油	
		みそワタンスープ	ぶた肉 なたと みそ		チンゲンサイ にんじん	ねぎ たまねぎ	小麦粉	油	
2	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		687 26.6 2.3
		あじフライ●パックソース	あじ				パン粉 小麦粉	油	
		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			
3	木	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！							672 26.9 1.8
		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 こまつな	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	
		ちゅうかうかきたまじる	卵 なたと		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					
4	金	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	614 22.0 3.3
		いかチヂミ	いか		にら	キャベツ	小麦粉	油	
		こまつなのナムル●ドレッシング			こまつな	きゅうり とうもろこし		ごま ごま油	
7	月	たなばたこんだて							655 25.9 2.8
		コッペパン 牛乳		牛乳			パン		
		ほしがたカレーチキンカツ	とり肉 大豆			たまねぎ	パン粉 小麦粉 でんぷん	油	
		ほうれんそうとコーンのサラダ●ドレッシング			ほうれんそう	もやし とうもろこし		ごま ごま油	
		たなばたスープ	とり肉		こまつな 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			
8	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		647 26.4 2.6
		いわしのうめに	いわし			うめ	砂糖 でんぷん		
		ほそぎりこんぶのにももの	さつまあげ	こんぶ	にんじん さやいんげん		砂糖	油	
		とんじる	ぶた肉 とうふ みそ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	こんにゃく じゃがいも	油	
9	水	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！							621 22.6 2.6
		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	
		たまごもずくスープ	卵	もずく	にんじん こまつな	ねぎ	でんぷん		
10	木	ぼんどうしさんのあま～いとうもろこし							682 23.9 2.1
		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	
		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	
11	金	タンメン 牛乳 (ソフトめん タンメンスープ)	ぶた肉 なたと	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	607 24.2 2.9
		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		
		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			
14	月	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		605 26.0 2.5
		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			
		なつやすみのミネストローネ	ベーコン		にんじん トマト	ズッキーニ 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		
15	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		665 21.1 2.6
		カルビふうメンチカツ	とり肉 ぶた肉 牛肉			たまねぎ	パン粉 小麦粉	ごま油	
		こんにゃくのいためナムル	ぶた肉	こんぶ	にんじん こまつな		こんにゃく	ごま ごま油	
		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			

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	
16	水	美味(おい)しおこんだて							595 31.5 2.0
	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん		
	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			
17	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		613 22.6 2.1
	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 でんぷん	油		
	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		
18	金	おたのしみこんだて							586 23.4 2.5
	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			
	わかさぎフリッター	わかさぎ	あおさ			小麦粉 でんぷん	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。

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！

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・早起きを心がけ、
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

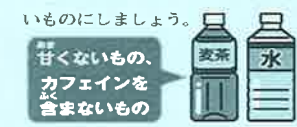
◆ コップ1杯程度を、のどが渇いた
と感じる前に、こまめに飲みま
しょう。



◆ 冷房の効いた室内では、のどの
渇きを感じにくいので、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
ないものにしましょう。



3 おやつとり方に気をつける

◆ 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～



9日(水)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。

坂東市産で収穫したあま〜いとうもろこし

10日(木)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。



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。

