




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 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 水	<b>七重小学校(ななえしょうがっこう)の5年生がそだてた あま〜い「とうもろこし」</b>								
	なつやさいカレーライス 牛乳 (ごはん なつやさいカレー)	とり肉	牛乳	かぼちゃ トマト にんじん	スッキーニ たまねぎ にんにく りんご	ごはん じゃがいも	油	725 26.6 2.1	876 30.9 2.6
	七重小とうもろこし				とうもろこし				
	※ヨーグルト		ヨーグルト						
2 木	ピビンパどん 牛乳 (むぎごはん ピビンパどんのぐ)	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 大麦 でんぷん 砂糖	油	617 24.2 2.0	774 29.5 2.6
	めかぶとたまごのスープ	たまご かまぼこ	わかめ	にんじん チンゲンサイ	だいこん ねぎ えのきたけ	でんぷん			
	※れいとうパイ				パイナップル				
3 金	ごもくうどん 牛乳 (ソフトめん ごもくじる)	とり肉 油あげ	牛乳	ごまつな にんじん	だいこん しめじ ねぎ	ソフトめん	油	609 22.3 2.1	808 28.5 2.8
	わかさぎフリッター (2,2,2,3)			わかさぎ あおさ		小麦粉	油		
	フルーツゼリーあえ				みかん パイナップル ナタデココ もも	砂糖			
6 月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		639 20.6 2.0	826 25.6 2.6
	ぎょうざ (2,2,2,3)	ぶた肉 とり肉		にら	キャベツ たまねぎ	小麦粉			
	はるさめチャプチェ	ぶた肉		にんじん にら	たまねぎ たけのこ しいたけ にんにく しょうが	はるさめ ごま油 ごま			
	ちゅうかふうコーンスープ	卵		にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし	でんぷん	油		
7 火	<b>たなばたこんだて</b>								
	くろパン 牛乳		牛乳			パン 砂糖		603 26.7 3.1	740 32.4 4.0
	ほしがたカレーチキンカツ	とり肉 大豆			たまねぎ	でんぷん 小麦粉 パン粉	油		
	ほうれんそうとコーンのソテー	まぐろ		ほうれんそう	とうもろこし もやし たまねぎ しめじ		油		
	たなばたスープ	とり肉		ごまつな にんじん 黄ピーマン オクラ	しょうが	そうめん	ごま油		
※たなばたゼリー				りんご レモン みかん	砂糖				
8 水	「とんじる」は、「常陸の輝き(ひたちのかがやき)」というブランドのぶた肉をつかいます! 								
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		640 27.3 2.1	801 32.9 2.6
	めばるのたつたあげ	めばる			しょうが	でんぷん	油		
	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	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	じゃがいも	油			
9 木	「なすとあつあげのみそしる」に使っている なす・たまねぎ・にんじん・ねぎ は、有機野菜(ゆうきやさい)です!								
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		613 24.6 2.1	740 27.8 2.6
	とりにくのてりやき	とり肉				砂糖 でんぷん			
	こんにゃくのいたためナムル	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		
なすとあつあげのみそしる	生あげ みそ		にんじん	なす たまねぎ ねぎ					
10 金	<b>にほんのあじめぐり〜おきなわ県「おきなわそばふううどん」〜 「ぶたのかくに」をスープの中に入れて「おきなわそば」をつくってみましょう</b>								
	おきなわそばふううどん 牛乳	ぶた肉	牛乳	ごまつな	たまねぎ たけのこ ねぎ	ソフトめん	油	684 25.8 3.0	895 32.6 3.8
	(ソフトめん おきなわそばふうスープ)	かまぼこ							
	ぶたのかくに)	ぶた肉			しょうが にんにく	はちみつ 砂糖 でんぷん	油		
もやしサラダ●ドレッシング			にんじん	もやし キャベツ	砂糖	油			
13 月	ごはん ●ふりかけ ※はっこう乳		はっこう乳 のり			ごはん		653 23.2 2.6	789 26.8 3.0
	からあげ(2)	とり肉			しょうが	でんぷん	油		
	ごもくビーフン	ぶた肉		にんじん	キャベツ たまねぎ しいたけ	ビーフン	油		
	ごじる	大豆 油あげ みそ		にんじん	だいこん ねぎ	こんにゃく			
14 火	シュプールパン 牛乳		牛乳			パン		635 28.9 2.9	773 33.9 3.6
	チーズオムレツ	卵	チーズ			砂糖 でんぷん	油		
	ブロッコリーのサラダ●ドレッシング			ブロッコリー	カリフラワー とうもろこし	砂糖	油		
	チリコンカン	ぶた肉 ベーコン あかいんげん豆 あおえんどう豆 ひよこ豆 大豆		にんじん トマト	たまねぎ にんにく	じゃがいも 砂糖	油		

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		
15 水	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん	657 24.6 2.3	831 30.7 2.9
	えびシューマイ (2,2,2,3)	えび たら			たまねぎ		パン粉 小麦粉 でんぷん		
	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		でんぷん 油 砂糖		
	サンラータン	卵 とうふ		トマト にんじん くら	たまねぎ しいたけ		はるさめ でんぷん ごま油		
	※アセロラゼリー				アセロラ		砂糖		
16 木	<b>美味(おい)しおこんだて 「とうがんスープ」に使われている チンゲンサイ・にんじん・ねぎ は、有機野菜(ゆうきやさい)です！</b>								
	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん	596 26.1 2.0	742 31.2 2.5
	さばのみりんぼし	さば					砂糖		
	きりぼしだいこんのもの	さつまあげ		にんじん さやいんげん	だいこん		砂糖 油		
とうがんスープ	とじ肉		チンゲンサイ にんじん	とうがん ねぎ しいたけ		でんぷん ごま油			
17 金	みそラーメン 牛乳 (ちゅうかめん みそラーメンスープ)	ぶた肉 みそ	牛乳	くら にんじん	たけのこ たまねぎ もやし とうもろこししょうが にんにく		ちゅうかめん 油	618 21.7 2.5	784 26.8 3.2
	キャベツとこんにゃくのサラダ●ドレッシング			にんじん	キャベツ えだまめ		こんにゃく 砂糖 油		
	サーターアングギー	卵					小麦粉 砂糖 でんぷん マーガリン 油		

- 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下さい。
- 魚料理には「骨」がある場合がありますので、気をつけて食べて下さい。

## 夏休みに気をつけたい食生活のポイント

<b>す</b>	いぶん(水分)補給をこまめにしよう		水か麦茶を少しずつ、こまめに飲みましょう。汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとるようにします。
<b>て</b>	きど(適度)に運動しよう		ラジオ体操や水泳、ウォーキングなどで体を動かしましょう。炎天下は避け、早朝や夕方の涼しい時間帯に行くか、室内でできることがおすすめです。
<b>き</b>	そく(規則)正しい生活を心がけよう		夜ふかしせずに早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。
<b>な</b>	つ(夏)が旬の食べ物を取り入れよう		旬の食べ物はおいしくて栄養豊富、価格も安いです。夏が旬の野菜には、体を冷やす効果があるとされています。
<b>な</b>	がら食べはやめよう		食事の時にテレビやスマホを見ながら食べるのはやめましょう。
<b>つ</b>	め(冷)たい物のとり過ぎに注意しよう		アイスやジュースなど甘くて冷たい物を取り過ぎると、おなかを壊したり、食事がきちんと食べられなくなったりして、夏バテの原因になります。
<b>や</b>	しょく(夜食)やおやつは、食べる時間・内容・量を考えよう		朝・昼・夕の食事以外に何か食べる時は、ダラダラ食べたり飲んだりせず、時間と量を決めましょう。
<b>す</b>	す(進)んでお手伝いをしよう		食事の準備や片付け、簡単な調理など、おうちの人と相談してできることに挑戦しましょう。
<b>み</b>	みんなで一緒に食べる機会をつくらう		家族や仲間と一緒に、会話を楽しみながら食事をする機会をつくりましょう。
<b>に</b>	ゆう(乳)製品や小魚などでカルシウムをとろう		給食のない夏休みは、カルシウムが不足しやすくなります。牛乳を毎日飲むほか、カルシウムを多く含む食品を積極的にとりましょう。

**!** 以上のことを心がけ、健康に気をつけて“すてきな夏休みに”してください！

## 七重小学校5年生が育てた「とうもろこし」

1日(水)に提供予定の「とうもろこし」は、七重小の5年生が育てたものです。七重小学校では、JA岩井七重支店の七重食育研究会と連携して、総合的な学習の時間に「とうもろこし」を作っています。今回はその「とうもろこし」を給食に提供していただきます！あま〜いとうもろこしをお楽しみに！



## 日本の味めぐり~沖縄県~ 「沖縄そば風うどん」 「サーターアングギー」

10日(金)は、沖縄県の郷土料理「おきなそばふううどん」を提供します。甘辛く煮た豚のバラ肉をのせ、豚肉とかつおぶしでだしをとり、しょうゆや塩などを煮立てたあっさりとしたスープが特徴です。今回は給食用にアレンジしてみました。

17日(金)に提供予定の「サーターアングギー」は、黒糖が入った沖縄風のドーナツです。「サーター」は「砂糖」、「アングギー」は「揚げ物、天ぷら」という意味です。あげると、生地がふくらんでパカッと割れてくるのですが、この割れたところが笑っているように見えることから、福を呼ぶ揚げ菓子ともいわれています。

## 美味しお給食&無農薬野菜



「美味しお」とはおいしく減塩している給食です。生活習慣病の予防のため、茨城県では毎月20日を「いばらき美味しおDay(減塩の日)」と決めました。

16日(木)に提供予定の「とうがんスープ」は、旬の「冬瓜」を使い、素材のうま味でおいしく減塩をしています。また、「にんじん」「チンゲンサイ」「ねぎ」は、無農薬で育った野菜です。おいしくいただきます。