



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	水	ピビンパどん 牛乳 (むぎごはん ピビンパどんのぐ) めかぶとたまごのスープ ※れいとうパイ	ふた肉 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 大麦 でんぷん 砂糖	油 でんぷん	617 24.2 2.0
2	木	<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) 七重小とうもろこし ※ヨーグルト	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
3	金	ごもくうどん 牛乳 (ソフトめん ごもくじる) わかさぎフリッター (2,2,2,3) フルーツゼリーあえ	とり肉 油あげ	牛乳	こまつな にんじん	だいこん しめじ ねぎ	ソフトめん 小麦粉	油	593 22.3 2.1
6	月	<b>たなばたこんだて</b> くろパン 牛乳 ほしがたカレーチキンカツ ほうれんそうとコーンのソテー たなばたスープ ※たなばたゼリー	とり肉 大豆	牛乳		たまねぎ とうもろこし もやし たまねぎ しめじ	パン 砂糖 でんぷん 小麦粉 パン粉	油 油	603 26.7 3.1
7	火	ごはん 牛乳 ぎょうざ (2,2,2,3) はるさめチャプチェ ちゅうかふうコーンスープ	ふた肉 とり肉	牛乳	にら にんじん にら	キャベツ たまねぎ たまねぎ たけのこ しいたけ にんにく しょうが	ごはん 小麦粉 はるさめ 砂糖 ごま	油 ごま油 ごま 油	639 20.6 2.0
8	水	「なすとあつあげのみそしる」に使っている <b>なす・たまねぎ・にんじん・ねぎ</b> は、 <b>有機野菜(ゆうきやさい)</b> です！ ごはん 牛乳 とりにくのてりやき こんにゃくのいためナムル なすとあつあげのみそしる	とり肉	牛乳			ごはん 砂糖 でんぷん	ごま ごま油	613 24.6 2.1
9	木	「とんじる」は、「常陸の輝き(ひたちのかかがやき)」というブランドのふた肉をつかいます！ ごはん 牛乳 めばるのたつたあげ ひじきのいために とんじる	めばる	牛乳		しょうが	ごはん でんぷん	油	640 27.3 2.1
10	金	みそラーメン 牛乳 (ちゅうかめん みそラーメンスープ) キャベツとこんにゃくのサラダ●ドレッシング サーターアングギー	ふた肉 みそ	牛乳	にら にんじん 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 キャベツ えだまめ	ちゅうかめん こんにゃく 砂糖 小麦粉 砂糖 でんぷん	油 油 マーガリン 油	618 21.7 2.5
13	月	シュプールパン 牛乳 チーズオムレツ ブロッコリーのサラダ●ドレッシング チリコンカン	卵	牛乳 チーズ			パン 砂糖 でんぷん	油	635 28.9 2.9
14	火	ごはん ●ふりかけ ※はっこう乳 からあげ (2) ごもくビーフン ごじる	とり肉 ふた肉 大豆 油あげ みそ	はっこう乳 のり	にんじん トマト	しょうが キャベツ たまねぎ しいたけ だいこん ねぎ	ごはん でんぷん ビーフン	油 油	653 23.2 2.6

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	
15	水	美味(おい)しおこんだて 「とうがんスープ」に使われている <b>チンゲンサイ・にんじん・ねぎ</b> は、 <b>有機野菜(ゆうきやさい)</b> です！							596 26.1 2.0
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
		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	<b>とり肉</b>		チンゲンサイ <b>にんじん</b> <b>とうがん</b> <b>ねぎ</b> しいたけ		でんぷん	ごま油	
16	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		657 24.6 2.3
		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	<b>ぶた肉</b>		<b>青ピーマン</b>	たけのこ たまねぎ	でんぷん	油	
		サンラータン	卵 とうふ		にんじん	しょうが にんにく	砂糖		
		※アセロラゼリー				アセロラ	砂糖		
17	金	にほんのおじめぐり〜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							684 25.8 3.0
		おきなわそばふううどん 牛乳	<b>ぶた肉</b>	牛乳	<b>こまつな</b>	たまねぎ たけのこ <b>ねぎ</b>	<b>ソフトめん</b>	油	
		(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	<b>もやし</b> キャベツ	砂糖	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とり過ぎると、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ときは、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>	ず(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ろう		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作りましょう。
<b>に</b>	ゅう(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」

2日(木)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〜 「サーターアンダギー」 「沖縄そば風うどん」

10日(金)に提供予定の「サーターアンダギー」は、黒糖が入った沖縄風のドーナツです。「サーター」は「砂糖」、「アンダギー」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。

17日(金)は、沖縄県の郷土料理「おきなわそばふううどん」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ました。

### 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。