

令和5年 7月分 予定献立表



土浦市立学校給食センター

Aブロック(土浦小・二小・下高津小・一中・四中・新治学園)

(C)土浦市

日 曜	献立名	おもに体をつくるもとになる食品		おもに体の調子を整えるもとになる食品		おもにエネルギーのもとになる食品		調味料・その他	栄養価	
		1群(たんぱく質)	2群(無機質)	3群(カロテン)	4群(ビタミンC・他)	5群(炭水化物)	6群(脂質)		エネルギー(kcal)	食塩相当量(g)
3 月	トマトサンラータンめん	とり肉 どうふ		トマト こまつな にら	たけのこ たまねぎ 乾しいたけ	ちゅうかめん でん粉	油	酒 しょうゆ 中華だし 食塩 こしょう 酢	小 632	2.8
	牛乳		牛乳						中 787	3.6
	牛乳ドーナツ					牛乳ドーナツ	油			
	ごまあえ	油あげ		にんじん	キャベツ もやし	砂糖	ごま	みりん 酒 しょうゆ		
4 火	なつやさいカレーライス(むぎごはん)	ぶた肉		かぼちゃ トマト さやいんげん にんじん	なす とうもろこし たまねぎ にんにく	ごはん むぎ	油	中濃ソース カレールウ	700	2.5
	牛乳		牛乳						830	3.1
	かいそうサラダ(あじつき)(かんきつドレッシング)		昆布 くわかめ わかめ つのまた まきり	にんじん	きゅうり もやし		ドレッシング			
	★ヨーグルト		ヨーグルト							
5 水	くらパン 牛乳		牛乳			パン			617	2.6
	ホキのチリソースがけ	ホキ		トマト	ながねぎ にんにく しょうが	でん粉	油	トウバンジャン ケチャップ 食塩 酒	792	3.3
	マカロニサラダ(チューブマヨネーズ)			にんじん	キャベツ きゅうり	マカロニ	マヨネーズ	こしょう		
	コーンスープ	ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし			コーンポタージュの素 コンソメ こしょう		
6 木	むぎごはん 牛乳		牛乳	たなばたメニュー		ごはん むぎ			668	2.6
	ハンバーグおろしソースがけ	とり肉 ぶた肉			たまねぎ だいこん	砂糖		ドレッシング	803	3.5
	たんざくサラダ(あじつき)			にんじん	キャベツ きゅうり	こんにゃく 砂糖	ごま 油	酢 食塩 しょうゆ		
	たなばたじる	なると どうふ うおめん		にんじん ほうれんそう	ながねぎ			食塩 しょうゆ かつお厚削り だし煮干し		
	★たなばたゼリー							ゼリー		
7 金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			685	2.3
	とり肉のからあげ	とり肉			しょうが にんにく	でん粉 小麦粉	油	しょうゆ 食塩 酒	816	2.9
	ゴーヤチャンプル	ぶた肉 どうふ 鶏卵 かつお節		にんじん	にがうり もやし		油	酒 食塩 こしょう しょうゆ 和風だし		
	なめこのみそしる	みそ		にんじん	なめこ だいこん キャベツ たまねぎ			だし煮干し かつお厚削り		
10 月	ごはん 牛乳		牛乳	スタディメニュー		ごはん			664	1.9
	さばのしおこうじカレーやき	さば		8年 理科【ごぼう】「植物の体のつくりとはたらき」より				塩こうじ カレー粉	793	2.5
	こんにゃくのおかか	とり肉 かつお節		にんじん さやいんげん	ごぼう 乾しいたけ たまねぎ えのきたけ	こんにゃく 砂糖	油	みりん しょうゆ		
	かぼちゃのみそしる	油あげ みそ		かぼちゃ にんじん	ごぼう えのきたけ キャベツ ながねぎ			だし煮干し かつお厚削り		
11 火	コッペパン(チョコクリーム)牛乳		牛乳			パン チョコクリーム			591	2.8
	とり肉のハニーマスタードやき	とり肉			しょうが にんにく	はちみつ		酒 食塩 こしょう マスタード しょうゆ	746	3.7
	チリコンカン	ぶた肉 だいず		にんじん トマト	にんにく たまねぎ	マカロニ 小麦粉	油	ケチャップ 中濃ソース しょうゆ 食塩 こしょう チリパウダー		
	オニオンスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ キャベツ えのきたけ			コンソメ しょうゆ 食塩 こしょう		
12 水	おやこどん(ごはん おやこどんのく)	とり肉 こうやどうふ 鶏卵		にんじん	たまねぎ	ごはん 砂糖	油	しょうゆ みりん 和風だし 酒	668	1.8
	牛乳		牛乳						838	2.5
	にらまんじゅう(1~4年1こ、5~6年・中学生・職2こ)	とり肉		にら	美味しおDayメニュー	キャベツ 揚げのこ	でん粉			
きりぼしだいこんサラダ(あじつき)		昆布	こまつな にんじん	切干しだいこん		砂糖	油	酢 しょうゆ		
13 木	ジャージャーめん	ぶた肉 だいず みそ			キャベツ ながねぎ にんにく しょうが たまねぎ 乾しいたけ なす たけのこ	ちゅうかめん 砂糖 でん粉		テンメンジャン しょうゆ 酒 みりん トウバンジャン	611	2.4
	牛乳		牛乳						809	3.1
	やさいのすりみあげ	スケトウダラ		にんじん さやいんげん	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも	油			
	ゆでやさい			にんじん	もやし きゅうり					
14 金	ごはん 牛乳		牛乳	スタディメニュー		ごはん			695	2.1
	さんまのしょうががに	さんま		1年 国語【かぶ】「おおきなかぶ」より	しょうが	砂糖		しょうゆ	834	2.7
	肉じゃが	ぶた肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも	しらたき 砂糖	油	しょうゆ みりん 酒 和風だし	
かぶのみそしる	油あげ みそ		にんじん こまつな	かぶ えのきたけ ながねぎ			だし煮干し かつお厚削り			
18 火	やきそば	ぶた肉		にんじん ビーマン	キャベツ たまねぎ 乾しいたけ	ちゅうかめん	油	食塩 こしょう やきそばソース オイスターソース	633	2.7
	ミニコッペパン 牛乳		牛乳			パン			857	3.8
	どうぶナゲット(1・2年1こ、3~6年2こ、中学生・職3こ)	どうふ 魚肉すり身			たまねぎ	小麦粉	油			
	ツナポテトサラダ(チューブマヨネーズ)	ツナ		にんじん	きゅうり		じゃがいも	マヨネーズ	こしょう	
19 水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			619	2.1
	とり肉のピリからソースがけ	とり肉 みそ			たまねぎ にんにく しょうが	砂糖 でん粉		塩こうじ 酒 コショジャン しょうゆ	733	2.6
	もやしとこまつなのナムル(あじつき)			こまつな にんじん	もやし		ごま 油	しょうゆ 中華だし		
	とんじる	ぶた肉 どうふ みそ		にんじん	だいこん ごぼう ながねぎ しょうが	こんにゃく		だし煮干し かつお厚削り		
20 木	ミルクパン 牛乳		牛乳			パン			612	2.6
	メンチカツ	とり肉 ぶた肉			キャベツ たまねぎ	パン粉	油		802	3.6
	きのこのカレーソテー			にんじん	キャベツ しめじ えのきたけ		油	食塩 こしょう コンソメ カレー粉		
	おしむぎいりミネストローネ	ベーコン		にんじん トマト	たまねぎ にんにく	じゃがいも マカロニ おしむぎ		コンソメ 食塩 こしょう		

※材料の都合により、献立内容が変更になる場合もあります。  
※この献立表には、微量の食品及び調味料は記載されていません。

「産地について」

太字の**ごはん・ごぼう・じゃがいも**は、土浦市産です。  
なす・ながねぎ・ピーマン・かぼちゃは、茨城県産を使用しています。  
※産地は変更になる場合もあります

今月の栄養価平均値

栄養素	エネルギー	たんぱく質		脂質		カルシウム	食塩相当量	食物繊維
		単位	g	%	g			
小学生 平均値	646	27.4	17	20.6	29	351	2.4	4.9
児童(8~9歳) 学校給食摂取基準	650	摂取エネルギー全体の13%~20%		摂取エネルギー全体の20%~30%		350	2未満	4.5以上
中学生 平均値	803	33.8	17	24.6	28	388	3.1	6.5
生徒(12~14歳) 学校給食摂取基準	830	摂取エネルギー全体の13%~20%		摂取エネルギー全体の20%~30%		450	2.5未満	7以上

★印のデザートの日にはスプーンを持ってきてください。  
ヨーグルトの容器の素材は紙、ふたの素材はプラスチックです。  
ゼリーの容器とふたの素材はプラスチックです。

※両面印刷となります。裏面もご覧ください。



● 今月のテーマ ●  
夏の食生活について

梅雨が明けると一気に気温が上がり、夏の到来を感じます。熱中症や夏バテなど体調を崩しやすい時期ではありますが、「早寝・早起き・朝ごはん」の規則正しい生活と、バランスのよい食事を心がけ、暑い夏を元気に過ごしましょう。



## 夏の食生活のポイント！



### ◆ 1日3回しっかり食べましょう

1日3回の食事で体に必要な栄養をしっかりととりましょう。特に朝ごはんは、頭と体に栄養を送り、1日のエネルギー源です。早寝・早起きをして、朝ごはんをしっかりと食べましょう。



### ◆ 冷たい食べ物のとり過ぎに注意しましょう

暑いからといって、冷たいめんやアイス、清涼飲料などの冷たいものばかりを食べるのは避けましょう。胃や腸が冷えて、消化機能が低下してしまいます。



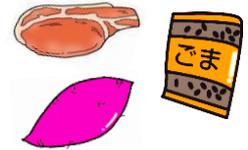
### ◆ 水分をしっかりととりましょう

のどが渇く前に、こまめにとることを心がけましょう。ジュースなどの甘い飲み物を飲み過ぎると、糖分のとり過ぎになります。甘くない飲み物を選びましょう。



### ◆ ビタミンB1をとりましょう

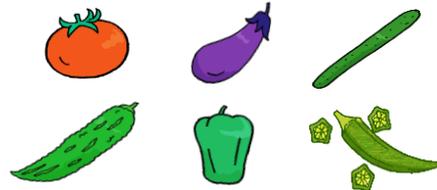
ビタミンB1は、食べたものをエネルギーに変えてくれる栄養素です。疲れやすい夏は不足がちなので、積極的にとりましょう。



### ◆ 夏野菜を食べましょう

旬の夏野菜を食べると、体によいことがたくさんあります。

- ★汗をかいて失ったビタミンやミネラルがとれる
- ★野菜の水分が多いので、水分補給になる
- ★体の熱を冷ましてくれる



## ～水分補給のポイント～



のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちの体は、体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃して調節します。水分不足は、その調節する力を働きにくくしてしまうので、水分補給はとても大切です。

### ◎水や麦茶を、少しずつ・こまめに飲みましょう！

朝起きた時、食事の後、入浴の前後、夜寝る前などに水分をとる習慣をつけましょう。



汗をたくさんかいた時は、スポーツ飲料や塩分を適度にとりましょう。食事にみそ汁や野菜スープをそえることも効果的です。



夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が、多くなっていませんか？暑い時こそ、栄養バランスを考えて食べることが大切です。めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンを補うようにしましょう。

し っ か り 食 べ て



夏 バ テ 予 防 !



保護者の方へ  
給食費  
について

7月分の給食費引き落とし日は8月31日(木)です。金額は1か月1～6年生4,200円、7～9年生4,700円です。口座引き落としが確実にできるよう、前日までに残高の確認をお願いいたします。

