

令和5年 7月分 予定献立表



(C)土浦市

土浦市立学校給食センター

Bブロック(東小・荒川沖小・中村小・乙戸小・三中・上東小・菅谷小・神立小・五中)

| 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<br>(kcal) | 食塩相当量<br>(g) |     |
| 3 月  | ごはん 牛乳                             |                    | 牛乳      | 8年 理科【ごぼう】<br>「植物の体のつくりとはたらき」より         |                                              | ごはん                |        |                                    | 小 664           | 1.9          |     |
|      | さばのしおこうじカレーやき                      | さば                 |         |                                         |                                              |                    |        | 塩こうじ カレー粉                          | 中 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                                    | 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                               | たまねぎ えのきたけ<br>キャベツ ながねぎ                      |                    |        | だし煮干し かつお厚削り                       |                 |              |     |
| 4 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<br>オイスターソース        | 633             | 2.7          |     |
|      | ミニコッパン 牛乳                          |                    | 牛乳      |                                         |                                              | パン                 |        |                                    | 857             | 3.8          |     |
|      | どうぶナゲット(1・2年1こ、<br>3～6年2こ、中学生・職3こ) | とうふ 魚肉すり身          |         |                                         | たまねぎ                                         | 小麦粉                | 油      |                                    |                 |              |     |
|      | ツナポテトサラダ<br>(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                               |                 |              |     |
| 5 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 とうふ みそ         |         | にんじん                                    | だいこん ごぼう<br>ながねぎ しょうが                        | こんにゃく              |        | だし煮干し かつお厚削り                       |                 |              |     |
| 6 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          |     |
|      | きのこのカレーソーテー                        |                    |         | 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<br>おしむぎ |        | コンソメ 食塩 こしょう                       |                 |              |     |
| 7 金  | 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 とうふ うおめん       |         | にんじん ほうれんそう                             | ながねぎ                                         |                    |        | 食塩 しょうゆ<br>かつお厚削り だし煮干し            |                 |              |     |
|      | ★たなばたゼリー                           |                    |         |                                         |                                              | ゼリー                |        |                                    |                 |              |     |
| 10 月 | トマトサンラータンめん                        | とり肉 とうふ            |         | 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<br>食塩 こしょう 酢           | 632             | 2.8          |     |
|      | 牛乳                                 |                    | 牛乳      |                                         |                                              |                    |        |                                    | 787             | 3.6          |     |
|      | 牛乳ドーナッツ                            |                    |         |                                         |                                              | 牛乳ドーナッツ            | 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                         |                 |              |     |
| 11 火 | なつやさいカレーライス<br>(むぎごはん)             | ぶた肉                |         | かぼちゃ トマト<br>さやいんげん にんじん                 | なす とうもろこし<br>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)<br>(かんきつドレッシング)      |                    |         | 昆布 くさわかめ<br>わかめ つのまた<br>ずきり             | にんじん                                         | きゅうり もやし           |        | ドレッシング                             |                 |              |     |
| 12 水 | ★ヨーグルト                             |                    | ヨーグルト   |                                         |                                              |                    |        |                                    |                 |              |     |
|      | くろパン 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 クチャップ 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                               |                 |              |     |
| 13 木 | 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<br>コンソメ こしょう            |                 |              |     |
|      | 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、<br>5・6年・中学生・職2こ)   | とり肉                |         | にら                                      | 美味しくDayメニュー                                  | キャベツ<br>たけのこ       | でん粉    |                                    |                 |              |     |
| 14 金 | 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                             |                 |              |     |
|      | 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 とうふ<br>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                |                 |              |     |
| 18 火 | なめこのみそしる                           | みそ                 |         | にんじん                                    | なめこ だいこん<br>キャベツ たまねぎ                        |                    |        | だし煮干し かつお厚削り                       |                 |              |     |
|      | コッパン(チョコクリーム)<br>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<br>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      | クチャップ 中濃ソース しょうゆ<br>食塩 こしょう チリパウダー |                 |              |     |
| 19 水 | 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                  |                 |              |     |
|      | ごはん 牛乳                             |                    | 牛乳      | スタディ<br>メニュー<br>1年 国語【かぶ】<br>「おおきなかぶ」より |                                              | ごはん                |        |                                    | 695             | 2.1          |     |
|      | さんまのしょうがに                          | さんま                |         |                                         | 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 しらす 砂糖       | 油      | しょうゆ みりん 酒 和風だし                    |                 |              |     |
| 20 木 | 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                       |                 |              |     |
|      | 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<br>しょうが たまねぎ<br>乾しいたけ なす たけのこ | ちゅうかめん<br>砂糖 でん粉   |        | テンメンジャン しょうゆ 酒<br>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      |                                    |                 |              |     |
| 20 木 | ゆでやさい                              |                    |         | にんじん                                    | もやし きゅうり                                     |                    |        |                                    |                 |              |     |

※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。

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                     | kcal  | g                     | %                     | mg    | 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)<br>学校給食摂取基準   | 650   | 摂取エネルギー全体の<br>13%～20% | 摂取エネルギー全体の<br>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)<br>学校給食摂取基準 | 830   | 摂取エネルギー全体の<br>13%～20% | 摂取エネルギー全体の<br>20%～30% | 450   | 2.5未満 | 7以上   |     |     |

「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

★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。



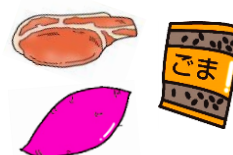
### ◆ 水分をしっかりととりましょう

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

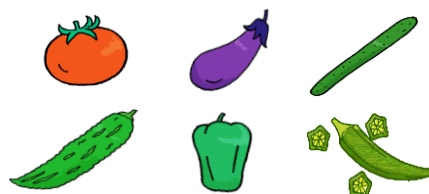
ビタミンB1は、食べたものをエネルギーに変えてくれる栄養素です。  
疲れやすい夏は不足しがちなので、積極的にとりましょう。



### ◆ 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。

- ★汗をかく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。

