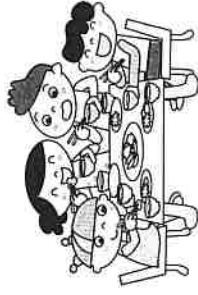


日	曜	献立名	主に体をつくる						主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		調味料他	栄養価
			(1群) 魚・肉・卵	(2群) 牛乳・小魚・大豆製品	(3群) 緑黄色野菜	(4群) その他の野菜・きのこ・果物	(5群) 穀類・いも類	(6群) 油脂	エネルギー (kcal)	食塩 (g)				
3月		★ 郷土料理 沖繩県 ソーキそば (中華めん ソーキ汁) 豚の角煮(2) <small>「ソーキそば」と一緒に食べましょう!</small> クープイリチー	豚肉	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ ねぎ 大根	中華めん 砂糖 こんにやく 砂糖	ごま油 ごま	しょうゆ 塩 かつお節 鶏がらだし	854	4.2			
4日		ごはん 牛乳 白身魚のユージンソースかけ マーボーなす 豆腐とにらのスープ	ほき 豚肉 大豆 味噌 鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ しょうが ねぎ しょうが なす たまねぎ 干しいたけ	砂糖 パン粉 小麦粉 小麦粉 砂糖	ごま油	しょうゆ 酢 しょうゆ 酢 しょうゆ 酢 しょうゆ 酢 トウバンジャン 鶏がらだし	823	3.4			
5日		米パン 牛乳 ささみフライ(ソース) ラタトゥイユ クリームコンソンスープ	鶏肉 大豆	牛乳	赤ピーマン にんじん 黄ピーマン トマト ピーマン	たまねぎ ズッキーニ	パン粉 小麦粉 砂糖	バター	ソース 洋風だし 塩 トマトケチャップ	857	3.9			
6日		キムタクごはん (ごはん キムタクごはんの具) ショーロンポー(2) かきたま汁	豚肉 豆腐 卵	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ ねぎ しょうが ねぎ とうもろこし キムチ たくあん ねぎ とうもろこし	ごはん 砂糖 小麦粉 春雨 小麦粉 春雨 小麦粉 春雨 小麦粉 春雨	油	しょうゆ 酒 中華だし しょうゆ 酒 中華だし	792	2.9			
7日		★ 七夕献立 ごはん 牛乳 星型ハンバーグ香味ソースかけ 五色サラダ (和風ドレッシング) そうめん汁 七夕ゼリー	鶏肉 豚肉 大豆 卵	牛乳	小松菜 にんじん	たまねぎ にんにく しょうが りんご	ごはん 砂糖 小麦粉 小麦粉 砂糖	豚脂 油	酒 しょうゆ 酢 しょうゆ 酢 しょうゆ 酢 しょうゆ 酢	829	2.8			
10月		ジャーチャーめん (ソフトめん ジャーチャー汁) ぎょうざ(2) パンパンジーサラダ (パンパンジードレッシング) ごはん 牛乳 いかのレモン煮 肉じゃが 豆腐とわかめの味噌汁	豚肉 味噌 鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ しょうが レモン 枝豆 大根 えのきたけ たまねぎ	小麦粉 小麦粉 小麦粉 小麦粉 小麦粉 小麦粉	油	中華だし しょうゆ 中華だし しょうゆ	776	3.5			
11日		ホットドック (切れ目入りコッペパン ウインナー トマトソースかけ) シーザーサラダ (クルトン シーザーサラダドレッシング) 大根のコンソメスープ 夏野菜カレー (麦ごはん 夏野菜カレー) 豆腐と野菜のナゲット(2) はちみつレモンゼリー和え	豚肉 豆腐 味噌 味噌	牛乳	にんじん	たまねぎ しょうが 枝豆 大根 えのきたけ たまねぎ	ごはん 砂糖 小麦粉 小麦粉 砂糖	油	酒 しょうゆ 酒 みりん 和風だし かつお節 煮干し	843	2.5			
12日		夏野菜カレー (麦ごはん 夏野菜カレー) 豆腐と野菜のナゲット(2) はちみつレモンゼリー和え	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ しょうが 枝豆 大根 えのきたけ たまねぎ	ごはん 砂糖 小麦粉 小麦粉 砂糖	油	かつお節 煮干し	790	3.9			
13日		夏野菜カレー (麦ごはん 夏野菜カレー) 豆腐と野菜のナゲット(2) はちみつレモンゼリー和え	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ しょうが 枝豆 大根 えのきたけ たまねぎ	ごはん 砂糖 小麦粉 小麦粉 砂糖	油	かつお節 煮干し	946	2.8			
14日		★ 減塩献立 ★ 毎月20日は「いばらき美味しおDay」です ★ ごはん 牛乳 豚肉の生姜焼き 枝豆サラダ (ごまドレッシング) 中華コンソメスープ	豚肉 卵	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ しょうが 枝豆 大根 えのきたけ たまねぎ	ごはん 砂糖 小麦粉 小麦粉 砂糖	油	しょうゆ 酒 中華だし しょうゆ	863	2.0			

日曜	献立名	主な材料と食品分類				栄養価
		主に体をつくる (1群)魚・肉・(2群)牛乳・ 卵・豆・豆制品	主に体の調子を整える (3群)緑黄色野菜 (4群)その他の野菜・きのこ・果物	主にエネルギーになる (5群)穀類・いも類	(6群)油脂	
18火	ごはん(わかめふりがけ) 牛乳 だし巻き玉子 生揚げのそぼろ煮 八杯汁	わかめ ちりめんじゃこ 牛乳	たまねぎ 干しいたけ しょうが ごぼう ねぎ 大根	ごはん 砂糖 砂糖 でん粉 でん粉	塩 かつお節 かつおだし 昆布だし しょうゆ 酒 みりん 和風だし かつお節 昆布 しょうゆ みりん 塩 酒	761 2.2
★ 食育の日 ★ 毎月19日は食育の日です ★						
19水	食パン(チョコクリーム) 牛乳 野菜入り肉団子(2) ほうれん草とツナのソテー ポークピーンズ	牛乳 鶏肉 大豆 まぐろ油漬け 大豆 白いんげん豆 豚肉	にんじん ほうれん草 にんじん たまねぎ にんにく	食パン パン粉 水あめ 砂糖 バター	チョコレート 油 油	870 3.6
20木	★ 下妻市のみ提供 ★ そぼろ丼 (ごはん、そぼろ丼の具) 牛乳 もやしのごま味噌スープ 冷凍みかん	鶏肉 大豆 卵 鶏肉 豆腐 わかめ	たまねぎ 枝豆 しょうが にんにく しょうが もやし えのきたけ ねぎ みかん	ごはん 砂糖 砂糖	しょうゆ 酒 中華だし しょうゆ 油 ごま	806 2.6
					今月のたんぱく質平均 脂質平均	31.0 g 24.0 g

毎月19日は食育の日です



◎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。
◎この献立表に記載されている食品は、主な食品で、家庭で調理をする際に参考にしていただくことを目的としておりますので、微量の調味料や、ハンバーグや春巻きなどの加工品に含まれているアレルギーに由来する食品(卵・乳など)等、使用食品の全てを記載しておりません。

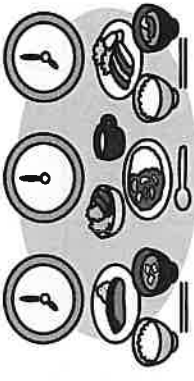
今月の常総市・下妻市産食材：米、じゃがいも、かぼちゃ、キャベツ、きゅうり、ズッキーニ、たまねぎ、とうがん、
なす、にんじん、ねぎ、ピーマン(太字で表記しています)
茨城県産食材：牛乳、鶏肉、豚肉、チンゲン菜、にら、もやし

7月給食だより

いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからといって、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかりととりましょう。

夏を元気に過ごすには

朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



★塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。

早寝・早起きをし、日中は体を動かす



★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける



★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物



ビタミンB1
豚肉、玄米、胚芽米、大豆など

ビタミンC
野菜、果物、いも類など

冷たい物のとり過ぎに気をつける



★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

こまめな水分補給を心がける



★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。

7/7、七夕「そうめん」に込める願い



七夕には、「そうめん」を食べて邪気を払い、無病息災を願う風習があります。これは、中国の伝説と食べ物に由来するもので、もとはそうめんではなく、「薬餅」というお菓子が食べられていました。薬餅は、小麦粉や米粉に水を加えて練り、縄のような形にねじったもので、そうめんの原型とされています。

日本各地の郷土料理



クーブイリチー



おきなわけん 沖縄県

沖縄県は亜熱帯性気候で、1年を通して温かな気候に恵まれています。青く澄んだ海や豊かな自然環境が残る、独自の歴史と文化を持つ日本最南端の島で、個性豊かな数多くの伝統工芸品や伝統食などがあります。沖縄県の郷土料理でよく耳にする「イリチー」とは炒め煮のことを指し、乾物や根菜類などを炒めてから味を含ませるように煮込んだ料理のことをいいます。さまざまないりチーの中でも、主にハレの日に作られたのが「クーブイリチー」です。クーブとは昆布のことで、「クーブイリチー」は昆布の炒め煮です。「よろこぶ」の語呂から祝い料理として振る舞われていましたが、最近では家庭料理として日常的に作られています。沖縄県を代表する郷土料理を味わいましょう。