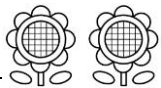


7月

給食予定献立表

茨城県立霞ヶ浦雙学校

日	曜	献立名(牛乳が付きます)	使用している主な材料				エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
			3つの食品のグループと主に含まれる栄養素の体内での働き				
			体を作るもと	体の調子を整えるもと	力や熱のもと	その他	
1	火	ごはん			県産こしひかり		766
		いわしフライ	いわしフライ		白絞油		28.7
		切干大根の炒め煮	さつま揚げ 油揚げ	人参 切干大根	米油 三温糖	醤油 みりん 酒 和風だし	28.8
		具沢山みそ汁	豆腐 みそ	人参 きゃべつ 長葱	じゃが芋	鯖鯉だし	2.0
2	水	塩ラーメン	豚小間肉 なんと	青梗菜 人参 長葱 もやし とうもろこし		塩ラーメンスープ こしょう 中華だし 鶏がらだし	659
		(中華麺)			県産小麦粉		29.3
		枝豆入り厚焼き玉子	枝豆入り厚焼き玉子				17.8
		梅かつお和え	ツナ かつお節 のり	胡瓜 人参	三温糖 ごま	ねり梅 ポン酢	2.9
		桃ゼリー			桃ゼリー		
3	木	ひじきごはん	ひじき 油揚げ	人参 干し椎茸 グリンピース	県産こしひかり 米油 三温糖	醤油 酒 和風だし	656
		鶏肉のレモンソース焼き	鶏肉		三温糖	酒 レモン果汁 醤油 みりん	28.4
		マカロニサラダ	ハム	人参 胡瓜 とうもろこし	マカロニ マヨネーズ	塩 こしょう	20.9
		なめこ汁	豆腐 みそ	なめこ 長葱 大根		鯖鯉だし	2.5
4	金	豚丼	豚小間肉 なんと	玉葱 グリンピース 干し椎茸	白滝 三温糖	醤油 みりん 酒 和風だし	722
		(麦ごはん)			県産こしひかり 米粒麦		29.9
		切干大根のごま酢和え	竹輪	切干大根 ほうれん草 人参 もやし	三温糖 ごま ごま油	醤油 酢 ポン酢	21.3
		みそ汁	油揚げ みそ 若布	玉葱	花麴 じゃが芋	鯖鯉だし	2.3
		ヨーグルト	ヨーグルト				
★七夕 献立★	7月	ごはん			県産こしひかり		663
		鶏肉のみそチーズ焼き	鶏肉 チーズ みそ		ごま	塩 こしょう みりん 醤油	33.2
		大根とツナの煮物	ツナ 角切り昆布	大根	三温糖	醤油 酒	15.7
		七夕汁	蒲鉾麺	人参 大根 長葱 オクラ		酒 塩 醤油 鯖鯉だし	2.2
		フルーツ杏仁豆腐		桃 りんご みかん	杏仁豆腐		
8	火	ごはん			県産こしひかり		732
		白身魚の野菜あんかけ	メルルーサ	玉葱 ピーマン 人参	三温糖 片栗粉 白絞油	醤油 塩 みりん 和風だし	30.8
		水菜と大豆のサラダ	大豆 油揚げ ツナ	水菜 玉葱 パプリカ	三温糖 ごま油 ごま	醤油 酢	24.6
		コーンチャウダー	ベーコン 牛乳 粉チーズ	とうもろこし 玉葱 人参 パセリ	じゃが芋 米油 バター 小麦粉	コンソメ 塩 こしょう	2.0
9	水	コッペパン			県産小麦粉		709
		いちごジャム			いちごジャム		26.9
		トマトとチーズの玉子焼き	卵 チーズ	玉葱 トマト ピーマン	マヨネーズ	塩 こしょう	30.4
		麦入りマリネサラダ	ハム	きゃべつ 胡瓜 とうもろこし	押麦 オリーブ油 三温糖	酢 塩 こしょう	3.1
		ポテトスープ	ベーコン	玉葱 人参 パセリ	じゃが芋 米油	コンソメ 塩 こしょう	
10	木	ごはん			県産こしひかり		685
		鰯の塩麴焼き	鰯の塩麴焼き				33.1
		大豆の煮物	大豆 鶏小間肉 角切り昆布	人参 蓮根 干し椎茸	こんにゃく 三温糖	醤油 酒 みりん	18.5
		ごまみそ汁	油揚げ みそ	大根 人参 長葱	さつま芋 ごま	鯖鯉だし	2.2
		ヨーグルト	ヨーグルト				
★おはなし 給食★	11金	夏野菜カレー	豚ひき肉	玉葱 人参 なす 枝豆 ピーマン 生姜 にんにく	じゃが芋 米油	カレーフレーク カレー粉	654
		(麦ごはん)			県産こしひかり 米粒麦		23.5
		オーシャンサラダ	細切り昆布 わかめ かに風味蒲鉾	きゃべつ 胡瓜 とうもろこし	ごま ごま油 三温糖	酢 塩 醤油	21.7
		蒸しとうもろこし	絵本『とうもろこしくんがね』に登場するような おいしいとうもろこし とうもろこし。幼稚園のみなさんが皮むきをしてくれます♪			とうもろこし	2.0



7月

給食予定献立表

茨城県立霞ヶ浦聾学校

日	曜	献立名(牛乳が付きます)	使用している主な材料				エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
			3つの食品のグループと主に含まれる栄養素の体内での働き			その他	
			体を作るもと	体の調子を整えるもと	力や熱のもと		
14	月	ごはん			県産こしひかり		651
		豆腐の松風焼き	豆腐 鶏ひき肉 みそ		パン粉 三温糖 ごま		28.9
		りっちゃんのサラダ	ハム 細切り昆布 鰹節	きゃべつ 胡瓜 人参 とうもろこし	三温糖 米油	醤油 塩 こしょう 酢	20.6
		みそワタンスープ	肉入りワタンスープ みそ	もやし 人参 白菜		みそラーメンスープ	2.4
★夏祭り 献立★		ごはん	幼稚園の夏祭りに合わせて、お祭りの屋台をイメージした給食です。		県産こしひかり		684
15	火	鶏のから揚げ	鶏もも肉	生姜	片栗粉 白絞油	醤油 酒	25.8
		フライドポテト	青のり	じゃがいも	白絞油	塩	24.7
		焼きとうもろこし		とうもろこし		醤油	2.0
		コンソメスープ	ベーコン	トマト 人参 玉葱 枝豆 パセリ	オリーブ油	コンソメ 塩 こしょう	
16	水	丸パン			県産小麦粉		679
		照焼ハンバーグ	照焼ハンバーグ				24.6
		コールスロー		きゃべつ 人参 とうもろこし	マヨネーズ 三温糖 米油	塩 こしょう 酢	30.4
		麦と野菜のスープ	ウィンナー	玉葱 人参 きゃべつ マッシュルーム	押麦 じゃがいも 米油	コンソメ 塩 こしょう	3.0
★沖縄県 の味★		タコライス(玄米ごはん)			県産こしひかり 玄米		683
17	木	(タコミート)	牛ひき肉	玉葱 にんにく	オリーブ油	ソース 醤油 塩 こしょう	27.8
		(ボイルきゃべつ)	チーズ	きゃべつ			25.7
		もずくスープ	鶏小間肉 もずく 豆腐	生姜 人参 長葱 筍 干し椎茸	米油 片栗粉	醤油 酒 鶏がらだし 塩 こしょう 鰹節だし	2.1
		冷凍パイコンポート		パイナップル			
18	金	ごはん			県産こしひかり		665
		白身魚のマヨネーズ焼き	メルルーサ	玉葱 にんにく パセリ	じゃが芋 米油 マヨネーズ	塩 こしょう 和風だし	27.2
		ひじきのサラダ	ひじき 大豆 鶏ささみ	ピーマン 胡瓜	米油	醤油 みりん 酢 塩 こしょう	22.0
		五目おこげスープ		青梗菜 玉葱 人参 生姜 干し椎茸	おこげ 米油 片栗粉	醤油 中華だし 塩 こしょう	1.6

栄養価は、小学高学年(基準)を表記しています。基準に対し、幼稚園・小学低学年(0.7倍)、小学中学年(0.85倍)、中学部(1.1倍)を目安に献立を作成しています。

☆7月の食育目標☆『夏バテを予防する食事をしよう』

☆献立のコンセプト☆

・旬の食材を食べよう・夏バテ予防に水分を摂ろう

☆毎月第3日曜日は『茨城をたべようDay』

それから始まる1週間は『茨城をたべようWeek』

ご家庭でも茨城県産品を食卓に取り入れましょう!

給食のレシピ、紹介します!

トマトとチーズの玉子焼き(4人分)

- ・卵…4個
 - ・玉葱…1/4個
 - ・トマト…1/2個
 - ・ピーマン…1/2個
 - ・ピザ用チーズ…30g
 - ・マヨネーズ…10g
 - ・塩、こしょう…少々
- ①野菜を角切りにする(大きさは好みで)
 - ②玉葱はレンジで加熱する(柔らかくなるまで)
 - ③材料をすべて合わせてよく混ぜる
 - ④フライパンで焼く

たんぱく質を摂って
夏バテをふせぎましょう



水分補給を忘れずに

のどがかわく前に
こまめに

水か麦茶で

朝ごはんを食べて
しっかり補給

水分には体の熱を下げる
役割もあるんだよ!

