

# 7月 きゅうしょくこんだてひょう

日付	こんだてめい	もりつけ	つかうもの	さかなのり	おもな食品				前期	後期	
					黄 【エネルギーのもとになる】	赤 【体をつくるもとになる】	緑 【体の調子をととのえる】	調味料・その他			
1金	ごはん	おわん	おさ	おさ	米				632	816	
	ぎゅうにゅう					牛乳			15	14	
	とうふの ちゅうかに					油 砂糖 ごま油 でんぷん	豆腐 豚肉	しょうが 長ねぎ 玉ねぎ 大根 にんじん チンゲンサイ	酒 しょうゆ オイスターソース	1.9	2.3
	はるさめサラダ					春雨 油 砂糖 ごま油	鶏ささみ水煮	キャベツ もやし きゅうり にんじん 小松菜	酢 しょうゆ からし		
4月	ごはん	おさ	おさ	おさ	米				642	840	
	ぎゅうにゅう					牛乳			13	12	
	さばのカレーあげ					油	◇さばカレー揚げ			1.6	1.8
	さんしょく あまずづけ					砂糖 ごま油		きゅうり 大根 にんじん	塩 しょうゆ 酢 一味唐辛子		
5火	ごはん	おわん	おさ	おさ	◇はちみつパン				589	806	
	ぎゅうにゅう					牛乳			18	17	
	ハンバーグ					◇ハンバーグ			2.2	2.8	
	ジャーマンポテト					じゃがいも 油	ベーコン	にんじん 玉ねぎ	塩 こしょう		
6水	ごはん	おさ	おさ	おさ	米				641	816	
	ぎゅうにゅう					牛乳			15	14	
	えびシュウマイ					◇えびシュウマイ			2.3	2.6	
	ゴーヤー チャンプルー					ふ 油 ごま油 砂糖	豆腐 豚肉 鶏卵 かつお節	玉ねぎ にんじん ゴーヤ	塩 しょうゆ 酒		
7木	ごはん	おわん	おさ	おさ	スパゲティ ナポリタン				626	735	
	ぎゅうにゅう					牛乳			20	20	
	ほしのコロック					油	◇星のコロック			2.3	2.7
	かんていり ヘルシーサラダ					油	まぐろ水煮 寒天 なた	キャベツ きゅうり にんじん 小松菜	酢 しょうゆ 塩 こしょう		
8金	ごはん	おわん	おさ	おさ	米				637	821	
	ぎゅうにゅう					牛乳			13	13	
	なつやさいのカレー					油	豚肉	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん ねぎ 枝豆 トマト ピーマン かぼちゃ	カレールー ソース ◇チャツネ	2.0	2.4
	かいそうサラダ					油 ごま	海藻	キャベツ 小松菜 にんじん	酢 塩 こしょう しょうゆ		

\*選挙管理委員会からのお知らせ\* 7月10日(日)は第26回参議院議員通常選挙の投票日です。忘れずに投票しましょう!

11月	ごはん	おさ	おさ	おさ	米				613	813	
	ぎゅうにゅう					牛乳			17	16	
	いわしの カレーかぼやき					油 砂糖	◇いわし粉付き	しょうが	しょうゆ 酒 みりん カレー粉	2.1	2.7
	からしあえ					ごま油	豚肉 豆腐 鶏卵 わかめ みそ	玉ねぎ にんじん しいたけ	しょうゆ からし		
12火	ごはん	おわん	おさ	おさ	◇食パン バター 砂糖				596	774	
	ぎゅうにゅう					牛乳			20	19	
	とりにくと だいたいの トマトに					じゃがいも オリーブ油 砂糖	鶏肉 大豆	にんじん 玉ねぎ キャベツ 枝豆 トマト にんにく	グチャップ ワイン チキンガラスープ 塩 こしょう	1.9	2.5
	かたぬきチーズ						チーズ				
13水	ごはん	おわん	おさ	おさ	米				693	877	
	ふりかけ							◇かつおふりかけ			
	ぎゅうにゅう					牛乳			15	14	
	にくじゃが					じゃがいも 油 砂糖	豚肉 高野豆腐	にんじん 玉ねぎ こんにゃく グリンピース しょうが	しょうゆ みりん	1.9	2.1
14木	ごはん	おさ	おさ	おさ	◇コッペパン				596	786	
	はっこうにゅう					砂糖	牛乳		ブルーベリー	17	16
	しいらの レモンフライ					油	◇しいらのレモンフライ			2.3	3.0
	えだまめサラダ					油		枝豆 キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん	酢 塩 こしょう		
15金	ごはん	おわん	おさ	おさ	◇レーズンパン				665	805	
	ぎゅうにゅう					牛乳			19	18	
	こめこのシチュー					じゃがいも 油 米粉 生クリーム	鶏肉 白いんげん豆 牛乳 チーズ	にんじん 玉ねぎ とうもろこし 枝豆	コンソメ 塩 こしょう	2.3	3.0
	ガーリック ドレッシングサラダ					油	まぐろ油漬	小松菜 キャベツ にんじん しょうが にんにく	しょうゆ みりん		
19月	ごはん	おわん	おさ	おさ	米				597	777	
	ぎゅうにゅう					牛乳			16	15	
	ふりかけ							◇厚焼き玉子		2.2	2.4
	きりぼしだいごんの やきそばふう					油	豚肉 さつま揚げ あおさ	切干大根 キャベツ にんじん ピーマン	ソース オイスターソース 塩 こしょう		

※都合により、献立や材料を変更することがありますので、ご了承ください。

記載の栄養価は前期課程は3・4年生の値です。4段階【1・2年生、3・4年生、5・6年生、7～9年生・職員】に分けて提供します。

おはし・スプーン・フォークは学校で提供します。

令和4年度より加工食品には◇マークをつけています

ベーコン、ハム、ウインナーは乳・卵抜き食物アレルギー対応品を使用しています。

ひたちなか市産の食品は、太字 にしています。

茨城県民は食塩摂取量が多く、高血圧等が原因の生活習慣病による死亡率が全国に比べて高いです。予防のために、学校給食でも「いばらき美味(おいしお)しお」として減塩を推進しています。

ひたちなか市では、平成28年4月1日に「魚食の普及推進に関する条例」を制定しています。給食でも魚料理には献立表に魚のマークをつけてお知らせしています。魚をどんどん食べて、ひたちなか市を盛り上げましょう。

基準栄養価  
13~28 19~35  
2.5未満 3.0未満

今月のひたちなか市産 米(コシヒカリ) しょうゆ(馬渡:黒澤 仁一さん) こまつな(大原 正義さん) とうもろこし(佐野:砂川さん)

夏休み明けの給食は9月1日(木)は提供なし、2日(金)から開始

