



2023年7月給食予定献立表<13回>



※都合により、献立内容が変更になる場合があります。ご了承ください。

牛久市立中根小学校

日にち 曜日	献立名	材 料 名				エネルギー (kcal) 食塩相当量 (g)
		血や肉になる食品	体の調子を整える食品	力や熱になる食品	主な調味料	
3月	シャンハイやきそば 牛乳	牛乳 ぶた肉 イカ	しょうが もやし たまねぎ にんじん チンゲンサイ	にら 中かめん さとう でんぷん 油	しょうゆ オイスターソース しお こしょう	552
	こめこのあげたこやき(～2年②・3年～③)	タコ かつおぶし あおのり	キャベツ	こめこ さとう 油	しお だし ソース	2.4
	おまめのサラダ	だいず おおふくまめ きんときまめ とり肉	えだまめ	ドレッシング		
今月の献立は、牛久小の栄養士さんが考えたものを中根小用にアレンジしました。夏本番です。暑さにまけないよう、しっかり食べるように心がけましょう。						
4火	ドッグパン ブルーベリージャム 牛乳	牛乳		パン ジャム		535
	チキンマスタードやき	とり肉	たまねぎ	でんぷん 油 はちみつ	マスタード ワイン しょうゆ しお こしょう	2.6
	なつひこサラダ		にんじん キャベツ きゅうり	油 さとう	しお す しょうゆ	
	イタリアンスープ	ベーコン たまご チーズ	たまねぎ トマト ほうれんそう にんにく	マカロニ パンこ 油	スープストック こしょう しお	
今日のサラダは、USHIKU野菜オーケストラのきゅうりのなつひこを使用しました。きゅうりは、水分たっぷり。夏が旬の野菜です。よくかんで食べましょう。						
5水	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		655
	なつやさいキーマカレー	ぶた肉	にんにく たまねぎ にんじん なす	油	コンソメ カレールウ ケチャップ ソース	1.8
	牛久のむしとうもろこし		とうもろこし			
	うしくやさいのコンソメスープ	ぶた肉	にんじん キャベツ たまねぎ	じゃがいも 油	コンソメ しお しょうゆ こしょう	
《牛久の日給食》 今日の給食は、1年に1回の牛久市産とうもろこしの登場です。朝、給食委員さんが皮をむいてくれました。ガブリとかじって味わいましょう！						
6木	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		593
	ホキあまずソースかけ	ホキ	にんにく	油 さとう でんぷん	す ケチャップ しょうゆ	1.9
	かぶのちゅうかあえ	かつおぶし	かぶ にんじん もやし きゅうり	ドレッシング		
	とうがんとにくだんごのスープ	とり肉 ぶた肉	たまねぎ とうがんにんじん こまつな	でんぷん 油	しお しょうゆ こしょう ガラスープ 中かだし	
《スタディメニュー：大きなかぶ》 1年生の国語から、かぶの和えものです。今日は中華風の献立にしてみました。大きなかぶが抜けるよう、しっかり食べよう！						
7金	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		693
	☆ハンバーグシャリアピンソース☆	とり肉 ぶた肉	たまねぎ トマト にんにく しょうが レモン	さとう 油	しょうゆ みりん さけ	2.3
	おかひじきのたなばたおひたし		おかひじき もやし にんじん キャベツ	ごま	しょうゆ	
	たなばたスープ わらびもち	タラ イトヨリダイ とうふ きなこ	ほうれんそう オクラ たまねぎ にんじん	でんぷん さとう	さけ しお しょうゆ だし	
《七夕献立》 今日は七夕です。星をイメージした食べものを4つ以上使いました。探しながら味わってくださいね。						
10月	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		627
	サケのりマヨやき	サケ あおのり		マヨネーズ	さけ こしょう みそ	2.1
	ゴーヤチャンプルー	あつあげ ぶた肉 たまご	しょうが たまねぎ にがうり もやし	さとう 油	だし しょうゆ しお こしょう みりん	
	おきなわもずくスープ	もずく 油あげ	たまねぎ にんじん こまつな ねぎ	ごま	だし しょうゆ しお	
《二十四節気七十二候献立：小暑》 どんどん暑くなる季節です。ゴーヤやもずくで、体の中から涼しくしましょう。ゴーヤの苦さは、気分やおなかをスッキリさせます。						
11火	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		603
	ぼうぎょうぎ	とり肉 ぶた肉	キャベツ たまねぎ しょうが	こむぎこ さとう でんぷん 油	しお しょうゆ	2.0
	チャプチェ	ぶた肉	にんにく たけのこ ピーマン にんじん きくらげ	油 はるさめ しらたき ごま	す しょうゆ しお こしょう 中かだし	
	チンゲンサイスープ	あつあげ	たまねぎ チンゲンサイ にら えのきたけ	油	しょうゆ しお こしょう 中かだし さけ	
チャプチェは、韓国の炒めものです。野菜といっしょに炒めてあるツルツルのめんは、何ででしょうか？それは何の食べものからできているのでしょうか？調べてみよう。						
12水	きなこあげパン 牛乳	牛乳 きなこ		パン 油 さとう		674
	チキンワートルゾーイ	とり肉 牛乳 生クリーム いんげんまめ	にんにく たまねぎ にんじん セロリ マッシュルーム	油	しお こしょう	2.4
	ミネストローネ	ベーコン きんときまめ だいず	たまねぎ にんにく ほうれんそう トマト	マカロニ じゃがいも さとう	コンソメ しお しょうゆ こしょう	
本日の主菜は、ベルギーの料理です。ジョージア国のシュクメルリと似ています。ベルギーとジョージア、それぞれどこにある国でしょうか？地図で確かめよう！						
13木	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		709
	ぶたにくとネギのポンずいため	ぶた肉	しょうが たまねぎ もやし ねぎ	油 でんぷん	ほんず さけ しょうゆ だし みりん	2.1
	みそポテト			じゃがいも こむぎこ 油 さとう	みそ さけ みりん	
	錆物汁(いものじる)	とうふ	ごぼう こまつな だいこん にんじん ねぎ	油 こんにやく	みそ だし	
《日本めくぐり：埼玉県》 関東地方にある県、埼玉県の料理です。くわしくは、給食委員会の放送を聴きましょう。						
14金	しおなししょくパン 牛乳	牛乳		パン		646
	ピザあじマカロニグラタン	おこめチーズ ウィナー	たまねぎ ピーマン カリフラワー マッシュルーム トマト	マカロニ さとう 油 パンこ	ピザソース しお こしょう	2.0
	グリーンサラダ		きゅうり キャベツ ブロッコリー	ドレッシング		
	かぼちゃシチュー	とり肉 とうにゅう いんげんまめ	しょうが たまねぎ かぼちゃ ほうれんそう	じゃがいも 油	しお こしょう シチュールー コンソメ	
本日の主食は、塩を使っていないパンです。いつも食べているパンとの味のちがいを感じながら食べましょう。グラタンをのせて食べてもいいかもしれませんね。						
18火	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		673
	いかのしょうがやき	イカ	しょうが	こむぎこ さとう	しょうゆ さけ みりん	2.1
	かみかみサラダ		ごぼう にんじん キャベツ えだまめ	ごま	こしょう	
	ぐだくさんとじる	ぶた肉 とうふ 油あげ	しょうが ごぼう にんじん だいこん たまねぎ	こんにやく 油 じゃがいも	みそ だし	
《かみかみ献立》 毎月8のつく日は、よくかんで食べる給食です。今日のかみかみ食材は、いかに他にいくつありますか？グループの友だちと見つけながらどうぞ！						
19水	ごはん ヨーグルトドリンク	ヨーグルト		ごはん		709
	さかなフライ	タラ		こむぎこ でんぷん 油		1.9
	ベジタブルカレー	ひよこまめ とり肉	しょうが にんにく たまねぎ えだまめ パプリカ トマト	じゃがいも 油	カレーこ ケチャップ ソース カレールウ	
	すいか		すいか			
《もぐもぐお話タイム給食：きつねのホイティ》 スリランカのはらぺこのきつねのお話です。今回も学校司書さんの放送があるかな？お楽しみに！						
20木	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		666
	とりにくのさんぞくやき	とり肉	にんにく しょうが ねぎ	でんぷん 油 さとう	さけ しょうゆ みりん	1.8
	ひじきのピリッとサラダ	ひじき ツナ	にんじん キャベツ きゅうり	油 さとう	す しょうゆ しお	
	なつやさいのしおこうじスープ	ぶた肉	しょうが なす さやいんげん キャベツ ズッキーニ たまねぎ トマト	油	しおこうじ しょうゆ ガラスープ こしょう	
《いばらき美味しおDay給食》 塩のとりすぎに気をつけた献立です。スパイス(香辛料)で減塩をめざした美味しお献立です。						

「二十四節気七十二候献立」で
体と心をととのえよう
季節のうつり変わりに合わせ、旬の食べものを食べて
体の中から元気になる給食です。
今月は、「沖縄の料理で暑い夏を元気に！」です。

エネルギー基準量:650kcal	今月の平均エネルギー量	641
食塩基準量:2.0g	今月の平均食塩量	2.1

中根っ子図書館とコラボした本の給食、もぐもぐお話タイム給食。
今月は、シビル・ウェッタシンさんの「きつねのホイティ」です。
スリランカの絵本です。おなかをすかしたきつねが変装をし、村にごちそうを食べにくるお話です。
ホイティも食べた?!、カレー・フライ・ヨーグルトを食べながら聴いてくださいね。