

日	曜	献立名	主な材料と体内での働き						調味料他	栄養価 エネルギー (kcal) / 食塩相当量 (g)
			おもに体の組織を作る		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる			
			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・その他	5群 炭水化物	6群 脂質		
3	月	ポークカレーライス	ぶた肉		にんじん 赤パプリカ ピーマン	たまねぎ しょうが にんにく	じゃがいも	油	カレーフレーク カレールー トマトピューレ ウスターソース こしょう フルーツチャツネ ケチャップ	891
		(ごはん)					ごはん			/
		牛乳		牛乳						2.3
		冷凍みかん				みかん				
4	火	ごはん					ごはん			802
		野菜ふりかけ						野菜ふりかけ		/
		牛乳		牛乳						2.2
		鮭の塩焼き	鮭					塩		
5	水	ひじきの炒め煮	とり肉 油揚げ さつま揚げ	ひじき	にんじん	かんぴょう 干しいたけ ごぼう いんげん	こんにやく さとう	油	しょうゆ みりん	
		はちみつパン					はちみつパン			819
		牛乳		牛乳						/
		鶏肉とかぼちゃのシチュー	とり肉	牛乳 生クリーム 脱脂粉乳	かぼちゃ にんじん かぼちゃペースト	クリームコーン たまねぎ エリンギ	小麦粉	油 バター	スープストック 塩 こしょう	2.7
6	木	レモンゼリー					レモンゼリー			
		ごはん					ごはん			885
		牛乳		牛乳						/
		にんにく風味の揚げ肉じゃが	ぶた肉		にんじん いんげん	たまねぎ にんにく	じゃがいも こんにやく さとう	油	しょうゆ みりん	1.9
7	金	★納豆	納豆							
		コッペパン チョコクリーム					コッペパン チョコクリーム			830
		牛乳		牛乳						/
		ラザニア	ぶた肉	チーズ	こまつな トマト	にんにく たまねぎ	マカロニ	オリーブ油	ケチャップ ウスターソース 塩 こしょう	2.9
24	月	夏野菜のソテー	まぐろ		にんじん ピーマン	キャベツ えだまめ とうもろこし		油	塩 こしょう コンソメ	
		ごはん					ごはん			833
		牛乳		牛乳						/
		ししゃもの南蛮漬(2個)	ししゃも めん粉付き			たまねぎ	さとう	油	しょうゆ 酢 一味唐辛子	2.2
25	火	大根と厚揚げの煮物	ぶた肉 厚揚げ		にんじん さやえんどう	だいこん 干しいたけ	こんにやく さとう	油	しょうゆ みりん	
		鶏そぼろごはん	とり肉 だいず		にんじん	ごぼう とうもろこし えだまめ しょうが	さとう でんぶん	油	しょうゆ みりん	825
		(ごはん)					ごはん			/
		牛乳		牛乳						1.6
26	水	もやしのにぎり炒め			こまつな にんじん	もやし 切干大根 エリンギ		ごま油	豆板醤 しょうゆ 塩 こしょう オイスターソース ラー油	
		ヨーグルト		ヨーグルト						
		レーズンパン					レーズンパン			886
		牛乳		牛乳						/
27	木	あじのトマトソース(2個)	あじ フリッター			たまねぎ		油	トマトピューレ ケチャップ 中濃ソース 白ワイン	2.8
		ミックスポテト	ウインナー	粉チーズ	にんじん	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも	バター	塩 こしょう	
		ごはん					ごはん			885
		牛乳		牛乳						/
28	金	四川豆腐	豆腐 ぶた肉 みそ		にんじん にら	しょうが にんにく ねぎ たけのこ たまねぎ きくらげ 干しいたけ	さとう でんぶん	油 ごま油	甜麺醤 豆板醤 しょうゆ 酒 コチュジャン オイスターソース さんしょう	2.3
		えびシュウマイ(2個)	えび シュウマイ							
		ミルクパン					ミルクパン			885
		牛乳		牛乳						/
28	金	ハンバーグオニオンソース	ハンバーグ			たまねぎ えのきたけ にんにく レモン果汁		油	粒マスタード 白ワイン こしょう しょうゆ	2.6
		カレースパゲッティソース	ベーコン		にんじん ピーマン	キャベツ しめじ	スパゲッティ	オリーブ油	カレー粉 塩 こしょう コンソメ しょうゆ	

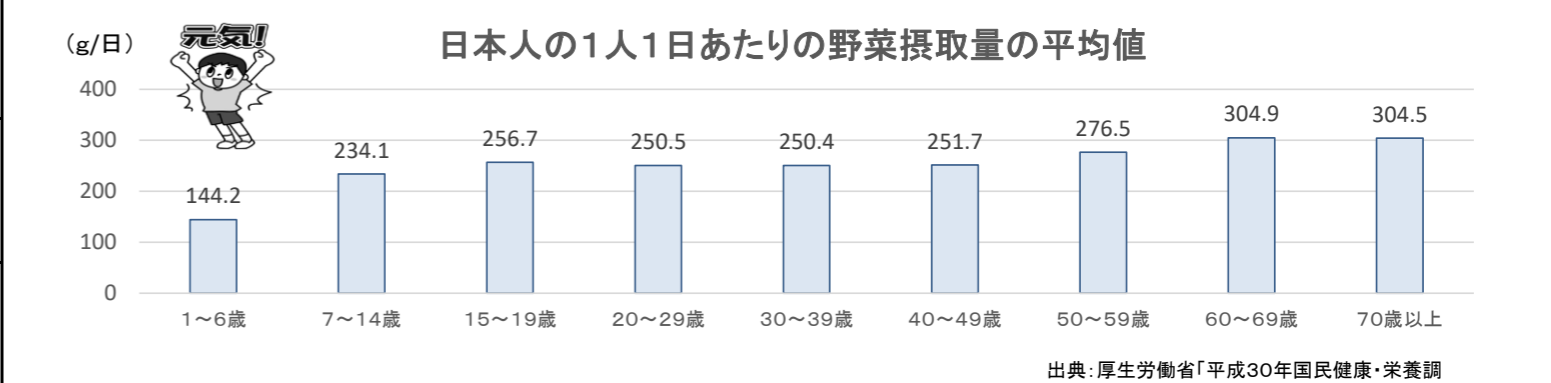
日	曜	献立名	主な材料と体内での働き						調味料他	栄養価 エネルギー (kcal) / 食塩相当量 (g)
			おもに体の組織を作る		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる			
			1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC・その他	5群 炭水化物	6群 脂質		
31	月	ごはん						ごはん		873
		牛乳		牛乳						/
		常陸牛ハヤシシチュー	牛肉	生クリーム 牛乳	にんじん パセリ トマト	たまねぎ エリンギ しめじ にんにく	小麦粉	バター 油	トマトピューレ ブイヨン 塩 こしょう デミグラスソース	2.3
		オムレツ	オムレツ							
		グレープフルーツ					グレープフルーツ			

※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。 ※◇マークの食品は加工品です。ベーコン、ハムは乳・卵抜き食物アレルギー対応品を使用しています。
 ※この献立表には微量の食品及び調味料は記載されておりません。
 ※給食で使用するパンは小麦粉・マーガリン・砂糖・塩・イースト・脱脂粉乳を基本に作られています。また、はちみつや黒砂糖などの副材料を加えたパンもあります。

栄養素	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量	食物繊維
単位	kcal	g	%	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	g
今月の平均栄養量	853	31.1 (14.6%)	24	381	92	3.6	403	0.9	0.7	29	2.3	5.3
学校給食摂取栄養量	830	摂取エネルギー 全体の13~20%	摂取エネルギー 全体の20~30%	450	120	4.0	300	0.5	0.6	30	2.5未満	6.5以上



野菜には、体の調子を整える働きがあるビタミンやミネラル(無機質)、食物繊維など、積極的にとりたい栄養素が多く含まれています。国では、毎日**350g**以上の野菜(そのうち緑黄色野菜120g)をとることを目標※としています。下図のように、どの年代においても不足している現状があります。
 ※厚生労働省「健康日本21」(第二次)



小皿や小鉢1皿分の野菜料理を70gと考えると、あと1皿食べれば目標値に近づくことができ、食事のバランスも整いやすくなります。

調理場からのお知らせ

「県産和牛の日」
 8月31日(月)の献立「常陸牛ハヤシシチュー」に使用する県産和牛は、「県産和牛等学校給食提供緊急対策事業」として、茨城県が県産和牛や地鶏(奥久慈しゃも)を提供する取組を支援し、消費拡大等を目的として、学校給食に提供されます。今後も、県産和牛や地鶏(奥久慈しゃも)を給食の献立に提供する予定です。

「8月の献立について」
 配膳の過程での感染を防止するため、速やかに提供できる献立としております。また、主食(ご飯、パン等)やおかずについては量を増やすなど、適切な栄養摂取ができるよう配慮しています。

