

日曜	献立名	主な材料と体内での働き						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			調味料他
		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	ごはん 牛乳 四川豆腐 えびシュウマイ(2個)	豆腐 ぶた肉 みそ		にんじん いら	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	甜麴醬 豆板醬 しょうゆ 酒 コチュジャン オイスターソース さんしょう	885 / 2.3
4火	はちみつパン 牛乳 鶏肉とかぼちゃのシチュー レモンゼリー			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	819 / 2.7
5水	ごはん 牛乳 ししやもの南蛮漬(2個) 大根と厚揚げの煮物	◇ししやもでん粉付き		たまねぎ	さとう	油	しょうゆ 酢 一味唐辛子	/ 2.2	
6木	コッペパン チョコクリーム 牛乳 ラザニア 夏野菜のソテー			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	830 / 2.9
7金	ポークカレーライス (ごはん) 牛乳 冷凍みかん	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 オイスターソース こしょう フルーツチャップネ ケチャップ	891 / 2.3
24月	ごはん 牛乳 にんにく風味の揚げ肉じゃが ★納豆	MITOごはん 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	885 / 1.9
25火	ミルクパン 牛乳 ハンバーグオニオンソース カレースパゲッティソテー	◇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	885 / 2.6
26水	ごはん 牛乳 常陸牛のハヤシシチュー オムレツ グレープフルーツ	県産和牛の日 牛肉		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	873 / 2.3
27木	レーズンパン 牛乳 あじのトマトソース(2個) ミックスポテト	◇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	886 / 2.8
28金	鶏そぼろごはん (ごはん) 牛乳 もやしのピリ辛炒め ヨーグルト	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 / 1.6

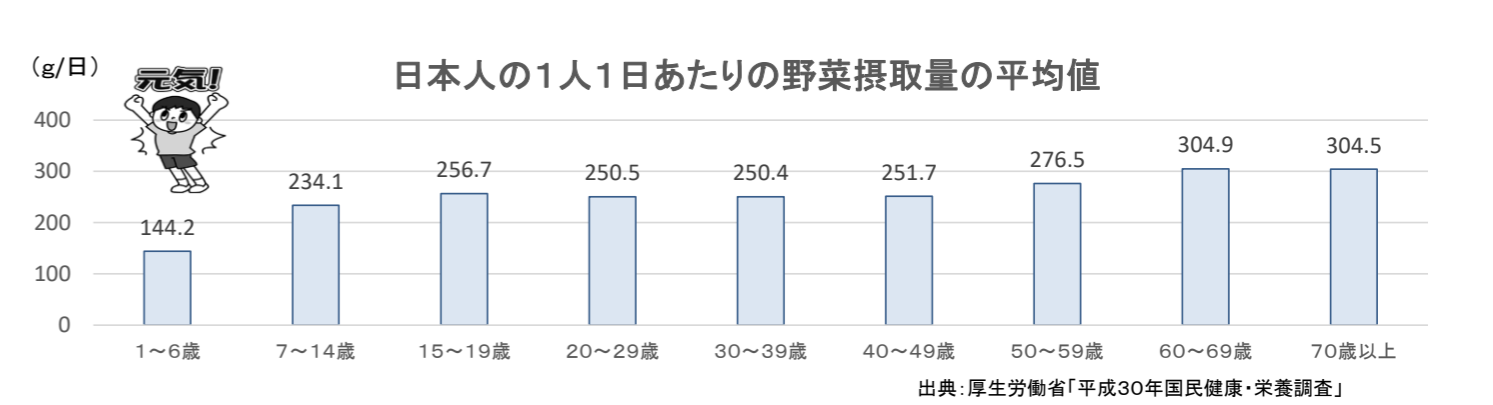
日曜	献立名	主な材料と体内での働き						栄養価 エネルギー (kcal) / 食塩相当量 (g)	
		おもに体の組織を作る		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる			調味料他
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC・その他	5群 炭水化物	6群 脂質		
31月	ごはん 野菜ふりかけ 牛乳 鮭の塩焼き ひじきの炒め煮		牛乳			ごはん		野菜ふりかけ	802 / 2.2

※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・卵抜き食品の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

## 野菜を食べよう

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。



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。いつもの食事に「プラス1皿」の野菜料理を意識してみましょう。

## 調理場からのお知らせ

### ＜県産和牛の日＞

8月26日(水)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。

