



7月 こんだてのお知らせ



令和4年度
久慈市山形地区学校給食センター

日	こんだて名	おもな食品と働き						ご家庭で食べてほしい食品		
		体のどしきをつくる		体の調子をととのえる		エネルギーになる		給食 栄養価	小学校	中学校
		たんぱく質 1群	無機質 2群	ビタミンA 3群	ビタミンC 4群	炭水化物 5群	脂質 6群			
1	*半夏生給食*									
主・飲	ごはん ぎょうにゅう		牛乳			こめ				緑黄色野菜
主	かみかみタコメンチ	たら たこ	あおのり		キャベツ	パンこ こむぎこ かたくりこ	あぶら			
副	はるさめサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり	はるさめ さとう	ごまあぶら ごま			
汁	はくさいとにくだんごのスーフ	とりにく ぶたにく とうふ			たまねぎ はくさい しいたけ	かたくりこ				
その他	グレープフルーツ				グレープフルーツ					
4										
主・飲	すくなめごはん ぎょうにゅう		牛乳			こめ				海そう・小魚
主	あおだいすカツ	あおだいす				じゃがいも こめ きび あわ	あぶら			
副	ホイコーロー	ぶたにく みそ		にんじん ピーマン	キャベツ		ごまあぶら			
汁	ワンドンスーフ	とりにく		にんじん にら	はくさい もやし しめじ ねぎ	こむぎこ	ごまあぶら			
その他	ミニレモンゼリー				レモン	さとう				
5										
主・飲	ごはん ぎょうにゅう		牛乳			こめ				たまご
主	さけのうめマヨやき	さけ	チーズ 牛乳		たまねぎ うめ		あぶら			
副	あまずあえ		くきわかめ	にんじん	だいこん きゅうり キャベツ	さとう	ごま			
汁	もやしのみどしる	あぶらあげ みそ		にんじん こまつな	もやし えのきたけ ねぎ					
その他	バナナ				バナナ					
6										
主・飲	ごはん ぎょうにゅう		牛乳			こめ				きのこ
主	さばのみどし	さば みそ				さとう				
副	わかめとツナのすのもの	まぐろ	わかめ		もやし キャベツ きゅうり	さとう	ごま			
汁	じゃがいものみどしる	あつあげ みそ		にんじん	だいこん ねぎ	じゃがいも				
その他	オレンジ				オレンジ					
7	*七夕給食*									
主・飲	ほしごはん ぎょうにゅう		牛乳			こめ きび				いも類
主	ほしがたシーフードカツ	スケソウタラ いか	あおさ		とうもろこし	かたくりこ パンこ こむぎこ	あぶら			
副	ちくぜんに	とりにく		にんじん さやえんどう	ごぼう こんにゃく れんこん しいたけ	さとう				
汁	たなばたじる	なると (スケソウタラ) とうふ		こまつな オクラ	だいこん	こむぎこ				
その他	たなばたゼリー	とうにゅう			なつみかん メロン	さとう				
8										
主・飲	ごはん ぎょうにゅう		牛乳			こめ				くだもの
主	だしまきたまご	たまご				さとう				
副	こんにゃくのきんぴら	さつまあげ (スケソウタラ)		にんじん さやいんげん	たまねぎ ごぼう こんにゃく	さとう	ごま ごまあぶら			
汁	どさんこじる	ぶたにく みそ		にんじん	キャベツ とうもろこし	じゃがいも	バター			
その他	のりなっとうふりかけ	なっとう かつお	のり	かぼちゃ にんじん						
11										
主・飲	ごはん ぎょうにゅう		牛乳			こめ				海そう・小魚
主	はっきんとんシューマイ	ぶたにく			たまねぎ	こむぎこ				
副	キムチあえ			にんじん	キャベツ もやし きゅうり はくさい たまねぎ りんご					
汁	はっほうさい	ぶたにく いか えり うずらたまご たら		にんじん さやえんどう	はくさい たけのこ しいたけ	かたくりこ				
その他	ミニトマト			ミニトマト						
12										
主・飲	ちいさめくろざとらパン ぎょうにゅう		牛乳			こむぎこ さとう	あぶら			いも類
主	わふうおうしどうふハンバーグ	とりにく とうふ			だいこん たまねぎ	パンこ	あぶら			
副	トマトスパゲッティー	ぶたにく		トマト	たまねぎ えのきたけ	スパゲッティー 小むぎこ	あぶら			
汁	たまごチーズのふわふわスーフ	たまご	チーズ	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ	パンこ				
その他	ミニピーチゼリー				もも	さとう				
13										
主・飲	ごはん ぎょうにゅう		牛乳			こめ				緑黄色野菜
主	さばのカレーやき	さば				こむぎこ				
副	とさつ汁	かつおぶし		にんじん	キャベツ もやし きゅうり		ごまあぶら			
汁	なすのみどしる	あぶらあげ みそ			なす はくさい しめじ ねぎ					
その他	バナナ				バナナ					
14										
主・飲	ごはん ぎょうにゅう		牛乳			こめ				たまご
主	さけフライ	さけ				パンこ こむぎこ	あぶら			
副	にくじゃが	ぶたにく		にんじん	たまねぎ こんにゃく	じゃがいも さとう				
汁	めかぶのすましじる	すけそらたら いか とうふ	めかぶ		しいたけ はくさい ねぎ					
その他	オレンジ				オレンジ					

お魚には骨があります。
←マークがある日は、
特に骨に気をつけて食べましょう。

※太字になっている食材は久慈管内でとれたものを使っています。
※都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

日 曜	こんだて名	おもな食品と働き						ご家庭で食べてほしい食品		
		体のどしきをつくる		体の調子をどとのえる		エネルギーになる		給食 栄養価	小学校	中学校
		たんぱく質 1群	無機質 2群	ビタミンA 3群	ビタミンC 4群	炭水化物 5群	脂質 6群			
15 金	主食・飲み物 ごはん ぎゅうにゅう 主菜 ミートオムレツ 副菜 こんにゃくサラダ 汁物 なつやさいカレー その他 グレープフルーツ	たまご とりく ふたにく	牛乳		たまねぎ にんじん	パンこ		魚介類		
19 火	*食育の日給食(三重県・のっぺい汁)* 主食・飲み物 ごはん ぎゅうにゅう 主菜 アジいぞべフライ 副菜 やさしいごまあえ 汁物 のっぺい汁 その他 いぞわかめふりかけ	あじ	牛乳	あおさ		パンこ こむぎこ こめこ	あぶら	乳製品	ヨーグルト	
20 水	主食・飲み物 ごはん ぎゅうにゅう 主菜 ぶたにくのしょうがいため 副菜 かりほりあえ 汁物 わかめのみそしる その他 ゆめヨーグルト	ぶたにく だいす	牛乳		たまねぎ こんにゃく りんご	こめ		くだもの		
21 木	主食・飲み物 ごはん ぎゅうにゅう 主菜 いわしのかぼやき 副菜 もやしとわかめのすのもの 汁物 みどけんちんじる その他 グレープフルーツ	いわし	牛乳			こめ かたくりこ さとう	あぶら	たまご		
22 金	主食・飲み物 ごはん ぎゅうにゅう 主菜 ほうれんそうたまごまき 副菜 キャベツとあつあげのみそいため 汁物 ひつつま その他 オレンジ	たまご ぶたにく あつあげ だいす みそ	牛乳	ほうれんそう		こめ さとう		海そう・小魚		

*太字になっている食材は久慈管内でとれたものを使っています。

*割合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

夏休みの食生活

~元気に過ごすためのポイント~

1日3回の食事を規則正しくとろう!

早寝・早起きをして、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムを整えましょう。おやつはダラダラ食べずに、時間と量を決めて食べましょう。おやつは量の目安は1日200kcal程度です。

栄養のバランスを考えよう!

昼ごはんを自分で選んで購入する場合は、主食・主菜・副菜をそろえることを心がけましょう。栄養のバランスが整いやすくなります。

コンビニで購入する場合(例)



主食
(主にエネルギーのもとになる食品)
ごはん・パン・めん類

主菜
(主に体をつくるもとになる食品)
肉・魚・卵・大豆を
中心としたおかず

副菜
(主に体の調子を整えるもとになる食品)
野菜・きのこ・いも・海藻類を
中心としたおかず

果物・乳製品

カルシウムをとろう!

給食がない日は、カルシウムが不足しがちになります。カルシウムは、丈夫な骨をつくるのに欠かせない栄養素です。牛乳・乳製品をはじめ、カルシウムを多く含む食品を意識して食事に取り入れましょう。

カルシウムを多く含む食品

牛乳・乳製品、大豆・大豆製品、切り干し大根、小松菜などの青菜、ひじき、小魚、ごま、干しエビ

食事のお手伝いや料理に挑戦しよう!

お手伝い例

買い物に行く	食器の準備・後片付け	野菜を洗う・皮をむく
ご飯を炊く	料理を盛り付ける	家にいる時間が長くなるので、ぜひ食事のお手伝いや料理に挑戦してほしいと思います。おうちの人と相談し、できることから始めましょう。

