

日	曜	こんだて名	主食食品とほだろき						調味料など	給食 栄養価	小学 校 (高)	中学校	
			血や肉・骨を作る		からだの調子を整える		熱や力にきる						
			1群	2群	3群	4群	5群	6群					
18	木	主食・飲み物	ごはん 牛乳	牛乳				米			エネルギー (Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	734 22.5 19.8 2.0	780 23.8 20.6 2.0
		主菜	かひん揚げ	豚肉		しょうが		さつまいも 砂糖 片栗粉	大豆油 ごま	酒 醤油 みりん			
		副菜	キャベツとコーンのサラダ		にんじん ブロッコリー		キャベツ とうもろこし 切干大根			青しそドレッシング 醤油			
		汁物	野菜スープ	ウインナー	にんじん		玉ねぎ 大根 白菜		じゃがいも	チキンブイヨン缶 コンソメ 食塩 醤油 胡椒			
		その他	ミニレモンゼリー				レモン果汁		砂糖				

食育の日「日本全国汁巡り～輪ご探しの旅～」【とうがん汁(愛知)】

19	金	主食・飲み物	ごはん 牛乳	牛乳				米			エネルギー (Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	742 27.8 22.1 2.2	781 28.8 22.4 2.2
		主菜	さばのみそ煮	さば みそ				砂糖 片栗粉					
		副菜	ごぼうサラダ		にんじん		ごぼう きゅうり 切干大根 とうもろこし		(ごま)	焙煎胡麻ドレッシング 醤油			
		汁物	とうがん汁	鶏肉	にんじん		夕顔 玉ねぎ しいたけ ねぎ		片栗粉	かつお厚削りパック 醤油 かつおだし 酒 みりん 食塩			
		その他	オレンジ				オレンジ						

22	火	主食・飲み物	ごはん 牛乳	牛乳				米			エネルギー (Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	768 25.6 20.2 2.9	814 26.8 21.0 2.9	
		主菜	梅とひじきの豆腐カツ	豆腐 鶏肉 おから 豆乳	ひじき		梅	パン粉 小麦粉 米粉 砂糖 片栗粉	大豆油 ごま	醤油 みりん 食塩				
		副菜	きりぼしだいこんいたに 切干大根の炒め煮	さつま揚げ	ひじき	にんじん	切干大根 枝豆 こんにゃく		砂糖	大豆油				みりん 醤油 酒 かつおだし
		汁物	なまめ 生揚げのみそ汁	生揚げ みそ		にんじん	キャベツ なす ねぎ		じゃがいも					煮干しパック (いりこだし)
		その他	ひゅうがなつ 日向夏ゼリー				日向夏果汁		砂糖					

23	火	主食・飲み物	ごはん 牛乳	牛乳 脱脂粉乳				小麦粉	ショートニング		エネルギー (Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	725 29.1 24.9 3.6	784 30.8 25.8 3.9	
		主菜	焼肉ハンバーグ	鶏肉		玉ねぎ	パン粉 砂糖 片栗粉		醤油 食塩 みりん 胡椒					
		副菜	きのこのペペロンチーノ	ベーコン	にんじん パセリ		しめじ 玉ねぎ にんにく しいたけ		スナゲティ	オリーブオイル				コンソメ 胡椒 醤油
		汁物	ポトフ	ウインナー	にんじん		玉ねぎ 大根 キャベツ		じゃがいも					チキンブイヨン缶 コンソメ 食塩 醤油 胡椒
		その他	フルーツポンチ	豆乳			みかん缶 もも缶 パイナップル		砂糖					

パンにハンバーグを
はさんで食べよう

24	水	主食・飲み物	ごはん 牛乳	牛乳				米			エネルギー (Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	725 26.2 19.3 1.6	810 29.0 21.0 1.7	
		主菜	しろみぎかな 白身魚フライ					パン粉 片栗粉 水あめ	菜種油 大豆油	食塩				
		副菜	ほうれん草のおかか和え		かつおぶし	にんじん	ほうれん草	切干大根 もやし						味付けおかか
		汁物	とんじる 豚汁	豚肉 豆腐 みそ		にんじん	こんにゃく ねぎ しいたけ		じゃがいも	大豆油				かつおだし 酒 醤油
		その他	グレープフルーツ				グレープフルーツ							

25	木	主食・飲み物	ごはん 牛乳	牛乳				米			エネルギー (Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	714 25.4 18.9 2.3	760 26.8 19.7 2.5	
		主菜	夏のキーマカレー	豚ひき肉 大豆 豚レバー		青ピーマン トマト グリンピース	とうもろこし なす 玉ねぎ しょうが にんにく		大豆油 米粉カレールー カレーフレーク	ケチャップ コンソメ 中濃ソース カレー粉				
		副菜	野菜のレモン和え			にんじん	白菜 きゅうり 切干大根 レモン果汁			サラダ油				めんつゆ
		汁物	たまごスープ	ウインナー 豆腐 卵		わかめ	にんじん	玉ねぎ		片栗粉				酒 チキンブイヨン缶 中華だし 醤油 食塩
		その他	ミニ洋なしゼリー				洋梨果汁 洋梨果肉		砂糖					

26	金	主食・飲み物	ごはん 牛乳	牛乳				米			エネルギー (Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	743 27.9 21.1 3.0	790 28.8 21.6 3.1		
		主菜	カレー風味ハンバーグ	鶏肉 鶏レバー			玉ねぎ	小麦粉 片栗粉 片栗粉 砂糖	大豆油	食塩 カレー粉					
		副菜	きんぴら	さつま揚げ	わかめ	にんじん	ごぼう こんにゃく たけのこ	しいたけ		砂糖				ごま油	醤油 とうがらし(粉)
		汁物	けんちん汁	豆腐		にんじん	大根 わらび 長ねぎ			大豆油 ごま油				かつお厚削りパック 醤油 かつおだし 酒 みりん	
		その他	ミニトマト				ミニトマト								

29	月	主食・飲み物	ごはん 牛乳	牛乳				米			エネルギー (Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	748 26.7 22.0 2.6	792 27.7 22.7 2.8	
		主菜	チキンカツ	鶏肉				小麦粉 片栗粉 片栗粉	大豆油	食塩				
		副菜	すき昆布のサラダ		すき昆布	にんじん	きゅうり キャベツ		砂糖					青しそドレッシング 醤油
		汁物	中華スープ	つくね 油揚げ		にんじん	玉ねぎ ごぼう こんにゃく しいたけ 長ねぎ							中華だし 醤油 酒 食塩 胡椒
		その他	オレンジ				オレンジ							

30	火	主食・飲み物	ごはん 牛乳	牛乳				米			エネルギー (Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	731 27.1 17.6 2.1	780 28.2 18.0 2.2		
		主菜	回鍋肉	豚肉 みそ		青ピーマン	しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ		砂糖	大豆油				醤油 酒 トウバンジャン テンメンジャン	
		副菜	れんこんサラダ			にんじん ブロッコリー		れんこん もやし とうもろこし						(ごま)	焙煎胡麻ドレッシング 醤油
		汁物	ワンダンスープ	豚ひき肉		チンゲン菜		玉ねぎ たけのこ しいたけ		ワンタン					中華だし 醤油 食塩 酒
		その他	グレープフルーツ				グレープフルーツ								

* 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。
 * 材料の都合により献立を変更する場合があります。
 * 献立表は家庭内でのみご使用ください。
 * 給食費納入期限は、8/26(金)です。よろしくお願いたします。

日 曜	こんだて名		主な食品とほだろき						調味料など 添加物	給食 栄養価	小学 校(高)	中学 校
			血や肉・骨を作る		からだの骨子を良くする		熱や力に効く					
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
31 水	主食・飲み物	ごはん 牛乳		牛乳				米				
	主菜	オムレツ	卵					砂糖 米粉 片栗粉	菜種油 大豆油 パーム油	米酢 食塩		
	副菜	わかめの酢の物		わかめ	にんじん	もやし きゅうり 切干大根		砂糖		酢 醤油		
	汁物	なつやさい 夏野菜カレー	鶏肉		にんじん 青ピーマン トマト かぼちゃ グリーンピース	玉ねぎ なす にんにく		じゃがいも	大豆油 カレール ウ 米粉カレール ウ カレーフレーク	コンソメ ケチャップ 中濃ソース		
その他	ミニ巨峰ゼリー				巨峰果汁		砂糖					

食育の日こんだて 令和4年度テーマ
日本各地 汁巡り～わんこ探しの旅～
 毎月19日は「食育の日」です。「食育の日」は様々な「食経験」を通じて「食」に関する理解と関心を高める日です。令和4年度のテーマは、『日本各地 汁巡り～わんこ探しの旅～』です。毎月1つづつ県の代表的な汁物を給食として提供します。

〈とうがん汁〉
(愛知)



今月は、愛知県のとうがん汁です。愛知県は、とうがんの出荷量が全国2位で、とうがん料理も多く浸透しています。古くから栽培されている「早生とうがん」が伝統野菜として知られています。しかし、熟した実には白い粉が付くため、敬遠され、近年では琉球とうがんが主流となっています。とうがんは、7月～10月の収穫時期に食べられ、95%以上が水分のため、夏場の水分補給になります。

1ヶ月平均	小学校	中学校
エネルギー (Kcal)	745	791
たんぱく質(g)	22.7	23.7
脂質(g)	18.5	19.0
食塩相当量(g)	2.8	2.9



夏休み子ども料理教室開催しました！



7月29日(金)当給食センターにて料理教室を開催しました。今年は、「よく噛んで元気脳を作ろう」と題しまして、よく噛むことのできるメニューを作りました。参加いただいた皆さんありがとうございました。一部ではありますが、参加者の感想と当日の様子を紹介します。

当日のメニュー

- ◆ 雑穀ごはん
- ◆ お豆たっぷりハンバーグ
- ◆ かみかみサラダ
- ◆ コンソメスープ
- ◆ ナタデココのヨーグルト和え



← ヨーグルト和え作り



← ハンバーグ作り



よくかむことができるように、ハンバーグに大豆と枝豆を入れていきます！



↑ 野菜の皮むき



↑ かみかみサラダ作り



～みんなの感想



- ・ハンバーグなどを自分たちでつくることができて楽しかったです。家とかでも作ってみたいです。
- ・協力して楽しく安全にできたのでよかったです。豆が苦手だけどハンバーグに入れて食べたらすごくおいしかったです。
- ・料理教室で切り方やその名前を知ることができました。
- ・袋でハンバーグが作れて意外と簡単で楽しかったです。他校の子と他学年の子と交流できてよかったです。
- ・3品作るの、大変だったけど、栄養教諭や調理師さんが分かりやすく教えてくれたので、みんなで楽しく安全にできたと思います。
- ・自分で1食分を作るのは初めてだったのでとてもわくわくしながら楽しく料理できました。
- ・初めてハンバーグをつくってわくわくしました。
- ・食べる前は、おいしいかなと思ったけど、すごくおいしくて嬉しかったです。
- ・みんなで協力したり声をかけあったりしてできました。自分たちで作ったごはんはおいしかったです。料理を楽しく学ぶことができました。
- ・料理が好きになったので、家でもやってみたいです。