令和6年度

7月 こんだてのお知らせ（小・中学校共通）

久慈市学校給食センター

主な食品とはたらき

日	曜		こんだて名	血や肉・骨を作る 1群	血や肉・骨を作る 2群	からだの調子を良くする 3群	からだの調子を良くする 4群	熱や力になる 5群	熱や力になる 6群	調味料など	給食栄養価	小学校（高）	中学校
1	月	主食・飲み物	ごはん　牛乳		**牛乳**			**米**			ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	665 25.8 17.8 2.8	732 28.4 19.5 3.2
		主菜	タコメンチカツ	たら　たこ	あおさ		キャベツ　しょうが	片栗粉　砂糖 パン粉　小麦粉	菜種油　大豆油	食塩			
		副菜	切干大根のソース炒め	ベーコン		にんじん 青ピーマン	もやし 切干大根	砂糖	大豆油	酒　コンソメ　中濃ソース 食塩　胡椒	夏至から数えて11日目頃からの5日間が半夏生です。今年は、今日からになります。半夏生では、タコの足のようにしっかり根付くようにとタコを食べる習わしがあります。		
		汁物	たらキムチ汁	たら　豆腐　みそ		にんじん	白菜　白菜キムチ 長ねぎ　**しいたけ**			酒　かつお粉パック			
		その他	ミニトマト			ミニトマト							
2	火	主食・飲み物	コッペパン　牛乳		**牛乳** 脱脂粉乳			小麦粉　砂糖	ショートニング	食塩	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	721 34.6 24.9 2.9	769 36.7 25.8 2.9
		主菜	フィレオチキン	鶏肉				片栗粉　小麦粉 パン粉	大豆油 パーム油	食塩			
		副菜	花野菜サラダ			にんじん ブロッコリー	カリフラワー　キャベツ とうもろこし	砂糖	サラダ油	酢　食塩	花が咲く前のつぼみを食べるやさいを花野菜といいます。花野菜の仲間には、ブロッコリーやカリフラワーがあります。		
		汁物	クリームシチュー	鶏肉	**牛乳** クリーム	にんじん **麩うれん草**	玉ねぎ	じゃがいも		ホワイトルウ　白胡椒 コンソメ			
		その他	オレンジ				オレンジ						
3	水	主食・飲み物	ごはん　牛乳		**牛乳**			**米**			ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	653 25.6 17.8 2.4	704 27.5 18.9 2.8
		主菜	そぼろ丼の具	豚ひき肉　大豆 豚レバー		にんじん グリンピース	しょうが　たけのこ **しいたけ**	砂糖	大豆油	酒　醤油　食塩			
		副菜	わかめの酢の物		わかめ		もやし　きゅうり キャベツ	砂糖		酢　醤油	グレープフルーツは、西インド諸島で、発見されました。一本の枝にまとまってたくさん実がついている様子が、ぶどうの房に似ていることから名付けられました。		
		汁物	じゃがいものみそ汁	油揚げ　みそ		にんじん こまつな	大根	じゃがいも		煮干し粉だしパック （いりこだし）			
		その他	グレープフルーツ				グレープフルーツ						
4	木	主食・飲み物	ごはん　牛乳		**牛乳**			**米**			ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	699 24.6 22.0 2.4	748 25.4 22.8 2.6
		主菜	鶏肉のバジルソース焼き	鶏肉	（乳）			片栗粉	オリーブオイル	バジルオイルソース　食塩			
		副菜	マカロニサラダ			にんじん	きゅうり とうもろこし	マカロニ　砂糖		ノンエッグマヨネーズ　食塩	マカロニはショートパスタの一つです。ショートパスタは、ペンネやシェル、カールなど非常に種類が多く、形状を楽しむパスタでもあります。		
		汁物	かぶとベーコンのスープ	ベーコン		ブロッコリー	白かぶ　キャベツ 玉ねぎ	じゃがいも		コンソメ　醤油 白胡椒　食塩			
		その他	ミニトマト/おかかふりかけ	かつおぶし	のり	ミニトマト		砂糖		食塩			
七夕献立 5	金	主食・飲み物	ごはん　牛乳		**牛乳**			**米**			ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	662 22.6 15.1 1.9	751 25.0 18.2 2.2
		主菜	星型コロッケ	豚肉			玉葱	じゃがいも　砂糖 小麦粉　パン粉 片栗粉	大豆油	醤油　食塩　胡椒			
		副菜	いりどり	鶏肉		にんじん 絹さや	ごぼう　こんにゃく たけのこ　**しいたけ**	砂糖	大豆油	酒　みりん　醤油　かつおだし	本来の七夕は7月7日のお休みの日なので、今日が、七夕献立です。星の形を給食の中から探してみましょう。		
		汁物	七夕そうめん汁	かまぼこ		オクラ	たけのこ　長ねぎ	そうめん　麩		かつお粉パック　醤油　食塩			
		その他	七夕マスカットゼリー				マスカット果汁	砂糖					
8	月	主食・飲み物	ごはん　牛乳		**牛乳**			**米**			ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	716 27.8 22.5 2.3	762 29.0 23.0 2.7
		主菜	いわしカリカリフライ（2こ）	いわし			しょうが	水あめ　片栗粉 じゃがいも　砂糖 米粉　玄米粉	菜種油　パーム油 大豆油　植物油脂 米油	食塩			
		副菜	ツナじゃが	まぐろ		にんじん	玉ねぎ　こんにゃく	じゃがいも　砂糖	大豆油	醤油　みりん　かつおだし	じゃがいもは、江戸時代、インドネシアのジャワ島から船で運ばれてきたため、「ジャガタラいも」と呼ばれていたといいます。炭水化物やビタミンCが豊富です。		
		汁物	わかめと豆腐のみそ汁	豆腐　みそ	**わかめ**	にんじん	大根　キャベツ えのき茸			煮干し粉だしパック （いりこだし）			
		その他	チーズで鉄分（2こ）		チーズ								
9	火	主食・飲み物	ごはん　牛乳		**牛乳**			**米**			ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	683 22.6 20.0 2.3	729 23.3 20.9 2.5
		主菜	トマトソースハンバーグ	豚肉　鶏肉		トマト	玉ねぎ　にんにく	砂糖　片栗粉	大豆油	ケチャップ　中濃ソース トマトソース 食塩　チキンブイヨン			
		副菜	コールスローサラダ			にんじん	キャベツ　きゅうり とうもろこし			フレンチドレッシング	コールスローとは、キャベツを千切りやみじん切りにして、調味料と和えて作るサラダのことです。簡単に作れるのが魅力の一つですね。		
		汁物	コンソメスープ	ウインナー		にんじん パセリ	白菜　しめじ	じゃがいも		酒　コンソメ　醤油 食塩　白胡椒			
		その他	オレンジ				オレンジ						
納豆の日 10	水	主食・飲み物	ごはん　牛乳		**牛乳**			**米**			ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	651 25.7 16.4 2.6	720 28.5 18.0 3.3
		主菜	イカメンチ	たら　いか			玉ねぎ	片栗粉　砂糖 パン粉　小麦粉	大豆油　菜種油	カレー粉　食塩　胡椒			
		副菜	ゆかり和え			にんじん	キャベツ　きゅうり			ゆかり	7月10日は、7（な）10（とう）の語呂合わせから納豆の日とされています。1981年に納豆が苦手な人が多く、消費量を上げるために制定されたと言われています。		
		汁物	いわしのつみれ汁	豆腐　いわし		にんじん	ごぼう　大根　長ねぎ			醤油　酒　食塩 昆布だしパック			
		その他	ミニトマト/納豆ふりかけ	納豆	のり	ミニトマト かぼちゃ　にんじん							
11	木	主食・飲み物	ごはん　牛乳		**牛乳**			**米**			ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	715 25.6 23.4 2.2	757 26.7 24.1 2.5
		主菜	さばのしょうが煮	さば			しょうが	砂糖	片栗粉	醤油　食塩			
		副菜	きんぴらごぼう	豚ひき肉		にんじん 青ピーマン	ごぼう　玉ねぎ こんにゃく	砂糖	大豆油 ごま　ごま油	酒　醤油　みりん　かつおだし	みかんにはビタミンCが豊富に含まれています。また、黄色の色素成分には、生活習慣病を予防して、骨の健康に役立つ働きがあると言われています。		
		汁物	白菜と厚揚げのみそ汁	生揚げ　みそ		にんじん	白菜　えのき茸　長ねぎ			煮干し粉だしパック （いりこだし）			
		その他	冷凍みかん				みかん						

＊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、**7/26(金)**です。よろしくお願いいたします。
＊学校給食は納付された給食費で成り立っています。
＊忘れずに納付をお願いします。

お魚には骨があります。←マークがついている料理は、特に骨に気をつけて食べましょう。

給食に関するアンケートを受け付けております。QRコードを読み込んで、お答えください。7月31日が締め切りとなっております。

令和6年度

7月 こんだてのお知らせ（小・中学校共通）

久慈市学校給食センター

日	曜	こんだて名		主な食品とはたらき 血や肉・骨を作る 1群	2群	からだの調子を良くする 3群	4群	熱や力になる 5群	6群	調味料など	給食栄養価	小学校（高）	中学校
12	金	主食・飲み物	ごはん　牛乳		牛乳			米			ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	731	795
		主菜	カツオカツ	かつお			玉ねぎ　しょうが	小麦粉　パン粉 砂糖	大豆油	醤油　食塩	たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	29.5 19.8 2.0	32.1 21.4 2.1
		副菜	レモン風味和え（ふうみあ）			にんじん **ほうれん草**	キャベツ　枝豆 レモン果汁			酢　醤油	ヨーグルトは、乳酸菌などの体によい働きをする菌がたくさん含まれています。成長期に必要なカルシウムが豊富で、血や骨、筋肉を作ってくれるたんぱく質も含まれています。		
		汁物	豚汁（とんじる）	豚肉　豆腐　みそ		にんじん	大根　ごぼう　長ねぎ こんにゃく　**しいたけ**		大豆油	酒　かつお粉パック			
		その他	おおのゆめヨーグルト		牛乳			砂糖					
食育の日「オリーブオイル」													
16	火	主食・飲み物	食パン　牛乳		牛乳 脱脂粉乳			小麦粉　砂糖	ショートニング	食塩	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	683	734
		主菜	チキンカツ	鶏肉				パン粉　片栗粉	大豆油	食塩	たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	26.7 22.8 3.5	28.4 24.0 3.7
		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　たまねぎ にんにく　**しいたけ**	スパゲッティ	オリーブオイル	コンソメ　食塩 黒胡椒　醤油	今月の食育の日は、「オリーブオイル」です。フランスの主要産地は南部のプロヴァンス地方で、この地域はオリーブ栽培の北限とされています。		
		汁物	野菜のスープ煮（やさい　に）	ウインナー		にんじん ブロッコリー	大根　キャベツ	じゃがいも		醤油　コンソメ 食塩　白胡椒			
		その他	ミニトマト/りんごジャム			ミニトマト	りんご	水あめ　砂糖					
17	水	主食・飲み物	ごはん　牛乳		牛乳			米			ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	719	773
		主菜	ほうれん草オムレツ（そう）	卵		ほうれん草		片栗粉	植物油脂	食塩	たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	24.9 18.5 2.5	26.3 19.3 2.7
		副菜	つぼ漬け和え（づ　あ）			にんじん	大根　きゅうり つぼ漬け　切干大根				お肉・お魚・卵と並んでたんぱく質が豊富なのが、「大豆」です。大豆は、「畑の肉」と呼ばれるほど、たんぱく質が豊富です。また、カルシウムや鉄、食物繊維も豊富です。		
		汁物	チキンと大豆のカレー（だいず）	鶏肉　大豆		にんじん	玉ねぎ　しめじ にんにく　りんご	じゃがいも	大豆油	カレーフレーク給食用 コータスカレールウ　カレー粉 NSカレーフレーク　中濃ソース			
		その他	グレープフルーツ				グレープフルーツ						
18	木	主食・飲み物	ごはん　牛乳		牛乳			米			ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	720	772
		主菜	アジフライ	あじ				小麦粉　パン粉	大豆油	食塩　胡椒	たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	26.7 19.4 2.5	28.0 20.0 2.6
		副菜	肉団子酢豚（にくだんごすぶた）	肉団子		にんじん 青ピーマン	玉ねぎ　たけのこ **しいたけ**	砂糖　片栗粉	大豆油	酢豚ソース　ケチャップ 醤油	ワンタンスープは中国では漢字で、雲を飲む湯と書きます。ワンタンの浮いている様子が雲のように見えることから名付けられた名前です。		
		汁物	みそワンタンスープ	鶏肉		にら	とうもろこし キャベツ　もやし	ワンタン	（ごま）	酒　みそラーメンスープ			
		その他	ミニトマト			ミニトマト							
19	金	主食・飲み物	ごはん　牛乳		牛乳			米			ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	659	708
		主菜	いわしの甘露煮（かんろに）	いわし			しょうが	砂糖　片栗粉		醤油　食塩	たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	28.5 19.5 2.3	30.2 20.2 2.6
		副菜	豚キムチ炒め（ぶた　いた）	豚肉		青ピーマン	キャベツ　玉ねぎ もやし　白菜キムチ	砂糖	大豆油	酒　醤油　かつおだし	甘露煮とは、砂糖や水あめ、みりん、しょうゆなどを使い、照りが出るまでじっくりと煮詰める調理法のことです。アユやフナなどにも用いられることが多い調理法です。		
		汁物	なすのみそ汁（しる）	厚揚げ　みそ		にんじん	なす　長ねぎ **しいたけ**			煮干し粉だしパック （いりこだし）			
		その他	オレンジ				オレンジ						
22	月	主食・飲み物	ごはん　牛乳		牛乳			米			ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	685	731
		主菜	白金豚シューマイ（2こ）（はっきんとん）	豚肉			玉ねぎ　しょうが	片栗粉　砂糖 小麦粉	ねぎ油	醤油　食塩 オイスターソース	たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	27.8 19.3 2.0	29.6 20.3 2.2
		副菜	炒めビビンバ（いた）	豚ひき肉　大豆 豚レバー		にんじん **ほうれん草**	もやし　わらび	砂糖	大豆油　ごま ごま油	酒　中華だし　醤油 トウバンジャン	白金豚は、花巻市の銘柄豚です。ミネラルたっぷりの水やとうもろこしからできたえさ、育て方にこだわり、おいしく作られています。		
		汁物	中華風コーンスープ（ちゅうかふう）	鶏肉　豆腐	わかめ		とうもろこし たけのこ　**しいたけ**	片栗粉		中華だし　醤油 食塩　白胡椒			
		その他	ミニトマト			ミニトマト							
23	火	主食・飲み物	ごはん　牛乳		牛乳			米			ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	699	743
		主菜	鶏肉のチリソースかけ（とりにく）	鶏肉			玉ねぎ　長ねぎ にんにく　しょうが	片栗粉　砂糖	大豆油	ケチャップ　トウバンジャン 酒　醤油　中華だし 食塩　胡椒	たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	25.2 22.0 2.4	26.3 22.8 2.4
		副菜	チャプチェ	豚肉		青ピーマン	もやし　きくらげ にんにく	春雨　砂糖		酒　醤油　白胡椒 中華だし	チャプチェは、伝統的な韓国料理のひとつです。韓国のチャプチェで使われる春雨は「韓国春雨」といい、日本のものより弾力やコシがあり、太めなのが特徴です。		
		汁物	めかぶスープ	豆腐	めかぶ	にんじん	白菜			酒　中華だし 醤油　食塩　白胡椒			
		その他	グレープフルーツ				グレープフルーツ						
24	水	主食・飲み物	ごはん　牛乳		牛乳			米			ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	730	785
		主菜	鮭のみそマヨ焼き（さけ　や）	鮭　みそ						みりん　酒 ノンエッグマヨネーズ	たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	31.3 19.3 2.0	32.8 20.4 2.2
		副菜	すき昆布和え（こんぶあ）		すき昆布	にんじん	きゅうり　キャベツ	砂糖		酢　醤油	今日のひっつみに使われている油揚げは、岩手県産のものです。岩手県の食材を食べることも地産地消、SDGSの観点からも大切ですね。		
		汁物	ひっつみ	鶏肉　油揚げ		にんじん	ごぼう　長ねぎ **しいたけ**	すいとん粉		村松だしパック　醤油 チキンブイヨン　みりん　食塩			
		その他	ミニピーチゼリー				もも果汁　もも果肉 ももピューレ	砂糖					
											1ヶ月平均 ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	694 26.8 20.0 2.4	748 28.5 21.1 2.7

食育の日こんだて　令和6年度テーマ

ファイト！！パリオリンピック🏁

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6年度のテーマは、『ファイト！！パリオリンピック🏁』です。毎月1つのフランスの代表的な料理を給食として提供します。

＜オリーブオイル（ペペロンチーノ）＞

今月の食材は、オリーブオイルです。ペペロンチーノに使用しています。フランス産オリーブオイルの主要産地は南部のプロヴァンス地方で、この地域はオリーブ栽培の北限とされています。生産量は少ないですが、品質の高さには定評があり、たくさんの人が買い求めにくるそうです。フランス産のオリーブの収穫時期は10月～1月で近隣国よりも遅めです。厳しい気候の中で育ったオリーブからは香りが高く繊細な味わいのオイルが作られています。