



7月 給食だより



令和8年(2026年)
水戸市教育委員会
水戸市立学校給食共同調理場

暑さに負けない体を作ろう

水分補給だけでは防げない! 熱中症予防の基本は朝食摂取から

～主食・主菜・副菜をそろえた食事から、水分を効率よく補給～



主食

副菜

+

主菜

+

副菜

とりあえず、おにぎりともみそ汁を!

おにぎり1個ともみそ汁1杯を食べると、水を約200g、食塩を約1g摂取できます。
さらに、炭水化物・たんぱく質・無機質・ビタミンなどの栄養素の補給もできるので、スタミナがつきます。



疲労回復にはビタミンB₁をプラスして!

豚肉、大豆(納豆・豆腐など)、たまごなどにはたんぱく質と共にビタミンB₁が含まれています。
ビタミンB₁は「疲労回復ビタミン」とも呼ばれ、糖質をエネルギーに変えます。



夏野菜で水分と栄養の補給。色と食感から元気アップも!

完熟のトマト、色鮮やかなキュウリ、シャキシャキ食感のレタスなど、夏野菜のパワーを五感で味わうと、心の栄養チャージも可能になり、元気アップにつながります。



【水分補給の基本】

日常的にスポーツドリンクを飲用していると、肥満・虫歯など生活習慣病をひきおこすことがあります。
「汗の量」の有無で水分補給の内容を見極めましょう。



① 日常的な水分補給

・水やお茶類
1日3回の食事



② 大量に汗をかく激しい運動時 屋外での長時間の作業時

・スポーツドリンク



③ すでに脱水状態の時 激しい下痢や嘔吐、発熱時

・経口補水液





7月10日は「納豆の日」です！

～納豆について知ろう～



みとちゃん

水戸市の特産品といえば納豆です。給食では、毎月1回MITOごはんに「納豆」を提供しています。

水戸市では納豆の消費拡大や、市民の健康増進を図るため、令和4年に「水戸市納豆の消費拡大に関する条例」が制定されました。

「なっとう」の語呂に合わせて、7月10日が市独自の記念日になりました。

水戸市には、多くの納豆製造会社があり、昔ながらのわらに包まれた納豆や、珍しい品種の大豆を使った納豆など、特色のある納豆を製造・販売しています。

また、原料の大豆は水戸市でも作られていて、納豆専用大豆「納豆小粒」は、昔から水戸納豆の原料として使われています。粒ぞろいがよく、脂質が少ないため、ねっとりとした昔ながらの納豆ができます。

学校給食用の納豆は、茨城県産極小粒大豆を使用しています。

我が家のおすすめ料理

昨年度応募のあった「我が家のおすすめ料理（うま味を生かした減塩料理）」のレシピを、毎月の給食だよりで紹介しています。

レシピの詳細は、二次元コードより御覧ください。

7月のレシピは… **スタミなっとうどん**（給食だよりで紹介）

「7本の糸と10粒の豆」で「710（なっとう）」を表した納豆のまち・水戸のロゴマークです。



わらづと納豆



茨城県学校給食用カップ納豆



*学校給食で使用する食材や給食一食分の放射性物質の測定を実施しております。
5月22日（金）～6月22日（月）までの107件の放射性物質測定を実施しました。検査結果は不検出でした。

7月分 学校給食献立表

Aブロック(第三中、飯富中、赤塚中、第五中、千波中)

水戸市立学校給食共同調理場

日	曜	献立名	使 用 す る 食 品 名							栄養価
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		調味料他	中学校生徒
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー (kcal)
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実		食塩相当量 (g)
1	水	はちみつパン					はちみつパン		823	
		牛乳	牛乳							
		星型ハンバーグデミグラスソース	◆ハンバーグ					ケチャップ・デミグラスソース・中濃ソース	3.3	
		ミルクポテト		ミルクカルシウム	パセリ	玉ねぎ	じゃがいも	油・生クリーム・バター		コンソメ・塩・こしょう
	有	豆と野菜のスープ	とり肉・ひよこ豆・赤いんげん豆・えんどう豆		にんじん	にんにく・玉ねぎ・キャベツ・エリンギ	油	コンソメ・塩・こしょう		
2	木	ご飯					ご飯		859	
		牛乳	牛乳							
		マーボー豆腐	ぶた肉・豆腐・高野豆腐		にんじん・にら	にんにく・しょうが・玉ねぎ・椎茸・ねぎ	砂糖・でん粉	油・ごま油	中華だし・豆板醤・てんめんじやん・酒・塩・こしょう・醤油	2.1
		パンサンスー	とり肉水煮		小松菜・にんじん	キャベツ	春雨・砂糖	ごま・ごま油	酢・醤油	
3	金	ご飯					ご飯		807	
		牛乳	牛乳							
		いわしの梅煮	◆いわし梅煮						2.3	
		きゅうりと枝豆のピリ辛あえ			にんじん・枝豆	きゅうり・もやし	砂糖	油・ごま油		酢・醤油・塩・ラー油
	使用	とん汁	ぶた肉・豆腐・みそ		にんじん	大根・ごぼう・ねぎ	じゃがいも	油	だし用かつお節	
6	月	ご飯					ご飯		801	
		牛乳	牛乳							
		ビビンバ	ぶた肉			切干大根・しょうが・にんにく	砂糖	油	コチュジャン・てんめんじやん・醤油・酒・みりん	2.3
		ナムル			小松菜・にんじん	きゅうり・キャベツ	砂糖	ごま油・ごま	酢・醤油・塩	
		ワンタンスープ	とり肉		にんじん・にら	椎茸・もやし・ねぎ・しょうが	ワンタンの皮	ごま油	中華だし・醤油・塩・こしょう	
7	火	ご飯					ご飯		800	
		牛乳	牛乳							
		厚焼き卵	◆厚焼卵						2.4	
		ひじきの炒め煮	ぶた肉・さつま揚げ	ひじき	にんじん・枝豆	キャベツ	砂糖	油		醤油・みりん
		肉団子のみそスープ	◆肉団子・豆腐・みそ		にんじん・チンゲンサイ	はくさい・しめじ・ねぎ	じゃがいも	中華だし・塩・酒		
8	水	ミルクパン					ミルクパン		848	
		牛乳	牛乳							
		チキンのシTRASソース	とり肉			にんにく・マーメイド・レモン果汁	でん粉・砂糖	油	こしょう・酒・醤油	3.5
		コールスローサラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり・黄ピーマン			◆コールスロードレッシング・酢・塩・こしょう	
		ミネストローネ	ベーコン・ひよこ豆・赤いんげん豆・えんどう豆		にんじん・トマト	セロリ・玉ねぎ・はくさい	砂糖・マカロニ・大麦	油	コンソメ・ケチャップ・トマトピューレ・塩・こしょう	
9	木	ご飯	MITOごはん				ご飯		842	
		牛乳		牛乳						
		肉じゃが	ぶた肉		にんじん	しょうが・玉ねぎ	じゃがいも・白滝・砂糖	油	みりん・醤油	2.3
		おひたし			小松菜・にんじん	キャベツ・もやし			醤油	
		納豆	☆納豆							
10	金	コッペパン					コッペパン		801	
		牛乳	牛乳							
		ホキ香草フライ	◆ホキ香草フライ					油	3.3	
		ごぼうサラダ	とり肉水煮			ごぼう・キャベツ・きゅうり		ごま		マヨネーズノンエッグ・醤油・酢・塩・こしょう
		豆乳マセドアンスープ	ウインナー・豆乳		にんじん・小松菜	玉ねぎ・大根	油	コンソメ・塩・こしょう		
13	月	ご飯	MITOごはん				ご飯		820	
		牛乳		牛乳						
		あじのレモンソース	◆あじ濃粉付			レモン果汁	砂糖	油	酒・醤油	2.3
		からしあえ			小松菜・にんじん	キャベツ・もやし			醤油・からし	
		穂々の空のかきたま汁	とり肉・卵		にんじん・チンゲンサイ	大根・しめじ・ねぎ	☆米粉めん	だし用かつお節・塩・醤油		

日	曜	献立名	使 用 す る 食 品 名						栄養価	
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		調味料他	中学校生徒
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー (kcal)
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実		食塩相当量 (g)
14	火	ご飯					ご飯		831	
		牛乳		牛乳						
		夏野菜のカレー	とり肉	にんじん・ピーマン・トマト	にんにく・しょうが・玉ねぎ・なす	じゃがいも	油	カレー粉・カレーフレーク・カレールー・ケチャップ・ウスターソース		
		ツナサラダ	まぐろ水煮	にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし			◆コーンクリーム・ドレッシング・酢・塩・こしょう	2.7	
15	水	コッペパン					コッペパン		824	
		キャラメルクリーム					◆キャラメルクリーム			
		牛乳		牛乳						
		チリビーンズ	ぶた肉・大豆・ウィンナー・ひよこ豆・煮いんげん豆・えんどう豆	にんじん・パセリ	にんにく・セロリ・玉ねぎ	じゃがいも	油	コンソメ・ケチャップ・トマトピューレ・ウスターソース・チリパウダー・塩・こしょう・ローリエ	3.2	
	小松菜サラダ	まぐろ水煮	小松菜	きゅうり・キャベツ・とうもろこし	砂糖	油	酢・塩・こしょう			
16	木	ご飯	MITOごはん 台南市産マンゴー				ご飯		859	
		牛乳		牛乳						
		みとちゃんぎょうざ(2個)		☆◆餃子				油		
		小松菜ともやしのあえもの			小松菜・にんじん	もやし			醤油・塩・こしょう	2.2
		とり肉と野菜の甘酢煮		とり肉・生揚げ	にんじん・枝豆	玉ねぎ・たけのこ・黄ピーマン・しめじ・キャベツ	砂糖・でん粉	油・ごま油	中華だし・みりん・酒・醤油・酢・こしょう	
	台南市産マンゴー			マンゴー						
17	金	黒パン					黒パン		810	
		牛乳		牛乳						
		チキンのコーンクリーム煮	とり肉	牛乳・脱脂粉乳・ミルクカルシウム	にんじん・パセリ	玉ねぎ・クリームコーン・とうもろこし	じゃがいも・小麦粉	油・バター・生クリーム		コンソメ・塩・こしょう
		ブロッコリーとパプリカのサラダ	まぐろ水煮		ブロッコリー・赤ピーマン	キャベツ・黄ピーマン		油	酢・塩・こしょう	2.9

7月学校給食栄養量(13回平均)												
栄養素	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	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	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g	
今月平均栄養量	825	32.3	23.1	434	5.1	505	1.2	0.7	49	2.6	9.2	
		16%	25.0%									
学校給食摂取基準	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	4.5	300	0.5	0.6	35	2.5未満	7.0以上	

- ※ 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。
- ※ ☆は水戸市産の食材、特産品又は水戸市産の食材を使用した学校給食開発品です。
- ※ 7月1日(水)～7月3日(金)は水戸市産「有機栽培じゃがいも」を使用しています。



令和6年11月に水戸市と台南市は「友好交流都市」となりました。

この交流を記念して、今月の給食では昨年度に引き続き、水戸市立中学校において、「台南市産マンゴー」を提供します。



マンゴーは暖かい地域で栽培されるフルーツです。台湾は熱帯・亜熱帯地域に位置し、昼夜の寒暖差が大きいので、マンゴー果実は糖度が高いのが特徴です。

中でも「愛文(アイウェン)マンゴー」は、現在台湾で主に栽培されている品種で、収穫期は5月から8月にかけてです。主な産地は台南市(50%)と屏東県(30%)で、輸出向けの主力品種とされています。

果実は卵形で、皮は鮮やかな赤色をしており見た目も美しく、果肉は繊維が少なく滑らかで、豊かな香りと甘みの中にほのかな酸味が感じられます。今回、給食で提供するのは、この愛文マンゴーです。

1個あたりの重さは約320～500g、糖度は12度以上と高く、国内外の消費者から高い人気を得ています。

また、ビタミンAやビタミンCが豊富で、目にも良い効果があるほか、体の調子を整えるなど、栄養素がたくさん含まれているフルーツです。



〈愛文マンゴー〉