

令和5年



7月分献立表

(13回)



Aブロック（上郷幼稚園・沼崎小学校・上郷小学校・今鹿島小学校・吉沼小学校・大曾根小学校・豊里中学校）

つくばすこやか給食センター豊里

| 日 | 曜 | 献立名 | 主な材料と食品分類 | | | | | | 栄養価 エネルギー (kcal) | 食塩 相当量 (g) | |
|----|---|--------------------------------------|----------------------------|-------------------------------|--------------------|---|------------------------------|----------|--|-------------------------|-------------------|
| | | | ちにく ほねになるもの 1群 たんぱく質 | からだのちょうしをととのえるもの 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 | | 牛乳 | | | ごはん | | | 幼 599 小 674 中 834 | 1.7 2.1 2.6 |
| | | とりにくのからあげ | とり肉 | | | しょうが にんにく | でんぶん | 油 | 酒 しょうゆ | | |
| | | たんざくサラダ (こうみしおドレッシング) | かまぼこ | あおさ | にんじん | こんにゃく キャベツ | | ドレッシング | | | |
| | | あまのがわじる | ぶた肉 かまぼこ | | にんじん おくら ほうれんそう | たまねぎ ほししいたけ | | | しょうゆ 塩 かつお節だし 昆布だし | | |
| 4 | 火 | たなばたゼリー※ | | | | ナタデココ | ソーダゼリー | | | 655 705 881 | 2.7 3.0 3.8 |
| | | やきそば | ぶた肉 | | にんじん | キャベツ たまねぎ | ちゅうかめん | 油 | 焼きそばソース 塩 オイスターソース | | |
| | | ピタパン | | | | | ピタパン | | | | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | |
| | | はんぺんチーズフライ | いとよりだい すけそうだら たまご | チーズ | | | さとう こむぎに パンこ やまいも でんぶん | 油 | 塩 みりん | | |
| 5 | 水 | かいそうサラダ (たまねぎドレッシング) | | わかめ こんぶ さくらそり かんてん | にんじん | もやし きゅうり えだまめ | | ドレッシング | | 658 718 888 | 1.6 1.7 2.1 |
| | | ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | ごはん | | | | |
| | | さばのしおこうじカレーやき | さば | | | | さとう | 油 | 塩こうじ みりん カレーこ | | |
| | | もやしとゆばのいそかえ (しょうゆ) | ゆば | やきのり | こまつな にんじん | もやし | | | しょうゆ | | |
| | | とんじる | ぶた肉 あぶらあげ | | にんじん | だいこん ねぎ こんにゃく | じゃがいも | 油 | みそ 煮干だし かつお節だし | | |
| 6 | 木 | いちごヨーグルト※ | | ヨーグルト | | いちご | | | | 580 645 812 | 2.3 2.7 3.3 |
| | | ごはん | | | | | ごはん | | | | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | |
| | | いかのチリソース | いか | | | ねぎ しょうが にんにく | でんぶん さとう | 油 | トウパンジャン 醋 しょうゆ ケチャップ ソース | | |
| | | はるさめときくらげのサラダ (ちゅうかドレッシング) | | | にんじん | もやし きゅうり きくらげ | はるさめ | ドレッシング | | | |
| 7 | 金 | ワンタンスープ | ぶた肉 | | にんじん にら | たまねぎ しょうが ほししいたけ | こむぎこ でんぶん | ごま油 油 | しょうゆ 中華だし 塩 こしょう | 496 617 778 | 2.5 3.2 4.1 |
| | | ホットドッグ(せわれコッペパン +フランクフルトケチャップソース) | フランクフルト | | | | コッペパン | 油 | デミグラスソース ソース ケチャップ | | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | |
| | | フレンチサラダ (フレンチしろドレッシング) | ツナ | | にんじん アスピラガス | キャベツ きゅうり | | ドレッシング | | | |
| | | かぼちゃとえだまめのシチュー | とり肉 | 牛乳 | かぼちゃ にんじん | えだまめ たまねぎ エリンギ | | 油 | シチューの素 塩 こしょう | | |
| 10 | 月 | むぎごはん | | | | | むぎ ごはん | | | 571 633 819 | 1.9 2.3 2.9 |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | |
| | | れんこんしゅうまい (小4まで2こ、小5から3こ) | ぶた肉 とり肉 だいす | | | れんこん たまねぎ しょうが | でんぶん さとう こむぎこ | ラー油 | しょうゆ 塩 こしょう | | |
| | | あつあげとゴーヤのみそいため | あつあげ ぶた肉 | | にんじん | にがうり にんにく しょうが キャベツ | でんぶん さとう | 油 | オイスターソース しょうゆ 酒 みそ デンメンジャン トウパンジャン | | |
| | | わかめスープ | とり肉 | わかめ | | たまねぎ たけのこ ぶなしめじ ねぎ | | | しょうゆ 塩 中華だし こしょう | | |
| 11 | 火 | みそラーメン (ソフトちゅうかめん+スープ) | ぶた肉 | | にら にんじん | ににく しょうが もやし たまねぎ とうもろこし | ちゅうかめん | 油 | みそラーメンスープの素 がらスープ しょうゆ 塩 みそ | 570 660 856 | 3.1 3.8 4.7 |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | |
| | | ほしがたシーフードカツ | すけそうだら いか | あおさ | | とうもろこし | でんぶん さとう パンこ こむぎこ | 油 | 塩 | | |
| | | キャベツとハムのサラダ (げんえんわふうドレッシング) | ハム | | にんじん | キャベツ きゅうり | | ドレッシング | | | |
| | | ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | ごはん | | | | |
| 12 | 水 | さけのごまだれやき | さけ | | | しょうが ににく | さとう でんぶん | 油 ごま | しょうゆ みりん | 591 647 796 | 1.8 2.0 2.5 |
| | | キヤベツとチキンのしおこんぶあえ | とり肉 | しおこんぶ | にんじん | キヤベツ きゅうり | | | | | |
| | | こまつなとなめこのみそしる | とうふ | | こまつな にんじん | なめこ たまねぎ | | | みそ かつお節だし 煮干だし | | |
| | | こめこのバナナスティックケーキ※ | | | | | バナナケーキ | | | | |
| | | 地産地消 メニュー | | | | | | | | | |
| 13 | 木 | むぎごはん | | | | | むぎ ごはん | | | 565 642 808 | 2.0 2.4 3.1 |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | |
| | | ガパオ | ぶた肉 だいす | かんてん | にんじん あかビーマン | ににく しょうが たまねぎ えだまめ きビーマン ズッキーニ なす | さとう | 油 | バジルこ カレーこ オイスターソース しょうゆ 塩 | | |
| | | プロッコリーといかのサラダ (イタリアンドレッシング) | いか | | プロッコリー にんじん | カリフラワー きビーマン | | ドレッシング | | | |
| | | ビーフンスープ | とり肉 | | にら | もやし たけのこ ねぎ ほししいたけ | ビーフン | ごま油 | 中華だし しょうゆ 塩 こしょう | | |
| 14 | 金 | しょくパン つくばさんブルーベリージャム | | | | | しょくパン ブルーベリージャム | | | 550 668 825 | 2.4 3.1 3.7 |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | |
| | | メンチカツ(ソース) | ぶた肉 | | | たまねぎ | パンこ こむぎこ でんぶん さとう | 油 | 塩 こしょう ソース | | |
| | | むぎとツナのサラダ (コーンクリーミードレッシング) | ツナ | | プロッコリー にんじん | どうもろこし | おおむぎ | ドレッシング | | | |
| | | ボトルフ | ワインナー | | にんじん | キャベツ たまねぎ カリフラワー | じゃがいも | | コンソメ 塩 こしょう しょうゆ | | |

| 日 | 曜 | 献立名 | 主な材料と食品分類 | | | | | | 栄養価 | | |
|----|---|--------------------------------|--------------|-----------|----------------------------|--------------------------------|------------------|----------------------------|---|-------------------|-------------------|
| | | | ち、にく、ほねになるもの | | からだのちょうしきととのえるもの | | ちからやねつになるもの | | 調味料他 | エネルギー (kcal) | 食塩 相当量 (g) |
| | | | 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 | | | |
| 18 | 火 | つくばこめこパン チョコクリーム | | | | | こめこパン チョコクリーム | | | 557 689 858 | 2.4 3.0 3.9 |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | |
| | | タンドリーチキン | とり肉 | | にんにく しょうが | | 油 ノンエッグマヨネーズ | ケチャップ カレーご 塩 こしょう | | | |
| | | ポテトマカロニサラダ (ノンエッグマヨネーズ) | | 가지 | にんじん | きゅうり とうもろこし | マカロニ じゃがいも | ノンエッグマヨネーズ | 塩 こしょう | | |
| 19 | 水 | なつやさいのトマトにこみ | ぶた肉 | | かばちゃ トマト にんじん ブロッコリー | たまねぎ きピーマン ぶなしめじ にんにく なす | さとう | 油 | トマトピューレ ケチャップ 白ワイン コンソメ 塩 こしょう | 591 652 815 | 2.0 2.4 3.0 |
| | | ごはん だいすりかけ | だいす | のり | | | ごはん | ごま | | | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | |
| | | あじのなんばんづけ | あじ | | たまねぎ | | でんぶん さとう | 油 | しょうゆ 醤 一味唐辛子 | | |
| 20 | 木 | シャキシャキごまサラダ (ごまクリーミードレッシング) | | ひじき | こまつな | ごぼう もやし とうもろこし | | ごま ドレッシング | | 593 666 831 | 2.1 2.5 2.9 |
| | | とうがんとにくだんごのスープ | とり肉 だいす | | にんじん ほうれんそう | とうがん えのきたけ ねぎ たまねぎ | パンこ さとう でんぶん | | 中華だし ショウゆ 塩 こしょう | | |
| | | ごはん | | | | | ごはん | | | | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | |
| | | しんじやがのポークカレー | ぶた肉 | | にんじん | たまねぎ ぶなしめじ しょうが | じゃがいも | 油 | アレルゲンフリー カレーフレーク カレーご ケチャップ ソース まろやかカレールウ | | |
| | | だいこんとちくわのサラダ (たまねぎドレッシング) | ちくわ | | みずな | だいこん きゅうり | | ドレッシング | | | |
| | | れいとうみかん | | | | みかん | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |

○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。

○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。

○けいらんは「たまご」と表記します。

※は業者から学校に直接配送されます。

今月の地場産物

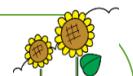
7月もつくば市産のおいしい野菜などが使われます。

じゃがいも みずな こまつな シメジ なめこ

教科連携メニュー

7月10日(月) 4年理科
「季節と生物(夏)」(ツルレイシ)

地産地消メニューの紹介



『新じゃがのポークカレー』

| | | | | | | | | | |
|-------------|------------------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|
| 【材料】 4人分 | ・豚こま肉 100g 中1/4本 | ・にんじん 中2個 | ・玉ねぎ 中2個 | ・新じゃが 1かけ | ・しょうが 1/3株 | ・シメジ 小さじ1 | ・サラダ油 80g | ・カレールウ 小さじ2 | ・ケチャップ 小さじ2 |
|-------------|------------------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|

【つくり方】
 ①にんじんはいちょう、玉ねぎはくし型、
 新じゃがは一口大、しょうがはみじん
 切りにする。新じゃがは水にさらす。
 ②鍋にサラダ油を熱し、しょうが、玉ね
 ぎ、豚肉、にんじんの順に炒める。
 ③貝がかかるくらいの水を加えて煮る。
 ④新じゃがとシメジを加え、煮込む。
 ⑤調味料を加え味を整える。

給食だより

7月の給食目標 好き嫌いしないで何でも食べよう

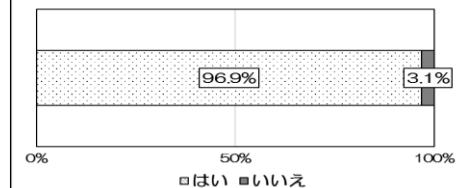
いろいろな食材や味を体験することは、栄養素を摂取するだけではなく、味覚の発達にもつながります。

ほんの少しのきっかけで、苦手で食べられなかつたものが好きになることもあります。苦手な食べ物にもチャレンジして、少しづつ食の幅を広げていきましょう。

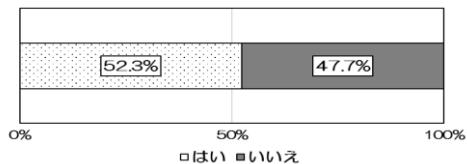


食べることの大切さを知り、健康に生きていくための知識や経験を身につけることが「食育」です。成長期の子どもにとって、健全な食生活は、健康な心身を育むために欠かせないものです。ご家庭でも一緒に食事を楽しむことからはじめ、子どもたちが生涯にわたって健やかに生きるために基礎作りができるように、食事環境を整えていきましょう。

食事のマナーやあいさつを教えていますか



食事をつくるときに、地場産物を取り入れることを意識していますか



令和4年度6月実施 食生活に関する調査（市内5年生及び8年生の保護者対象）

苦手な食べ物の克服法 ぜひチャレンジしてみてください！

- ◆野菜などを育てる
- ◆親しい人と一緒に楽しく食べる
- ◆運動をして、おなかをすかせる
- ◆自分の好きな味つけにする
- ◆盛りつけを工夫する



「食事のマナーやあいさつを教えている」と答えた方は96.9%で、ほとんどの方が「教えている」という結果でした。「食事を作るときに、地場産物を取り入れることを意識している」と答えた方は52.3%で、約半数が「意識している」という結果でした。

ご家庭でも食育を難しく考えずに、普段の食事や生活中でできそうなことから無理なく始めてみましょう。また、もうすぐ夏休みがやってきます。右のQRコードから、つくば市学校給食のレシピをご覧になれます。気になる給食メニューをご家庭でもお子さんと一緒に作って味わってみてください。

<https://cookpad.com/recipe/7360619>

