

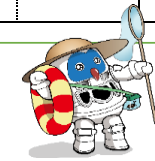
日	曜	献立名	主な材料と食品分類						栄養価				
			ち、にく、ほねになるもの		からだのちょうしをととのえるもの		ちからやねつになるもの		調味料他	エネルギー (kcal)	食塩 相当量 (g)		
			1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC・その他	5群 炭水化物	6群 脂質					
18	火	つくばこめパン チョコクリーム						こめこパン チョコクリーム					
		牛乳		牛乳							557	2.4	
		旬の食材 なす	タンドリーチキン	とり肉		にんにく しょうが			油 ノンエッグマヨネーズ	ケチャップ しょうゆ カレーこ 塩 こしょう	689	3.0	
			ポテトマカロニサラダ (ノンエッグマヨネーズ)		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	858	3.9	
			なつやさいのトマトにこみ	ぶた肉	かぼちゃ 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	トマトビュレ ケチャップ 白ワイン コンソメ 塩 こしょう			
19	水	ごはん だいずふりかけ	だいず	のり				ごはん	ごま				
		旬の食材 あじ	牛乳								591	2.0	
			あじのなんぼんづけ	あじ		たまねぎ		でんぶん さとう	油	しょうゆ 酢 一味唐辛子	652	2.4	
			シャキシャキごまサラダ (ごまクリームドレッシング)		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		815	3.0	
			とうがんとくにくだんごのスープ	とり肉 だいず	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 しょうゆ 塩 こしょう			
20	木	ごはん						ごはん					
		旬の食材 メヌー	牛乳								593	2.1	
			しんじがのポークカレー	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 カレーこ ケチャップ ソース まろやかカレールーフ	666	2.5	
			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		831	2.9	
			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があります。
○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。

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
 - ・にんじん 中1/4本
 - ・玉ねぎ 中2個
 - ・新じゃが 中2個
 - ・しょうが 1かけ
 - ・しめじ 1/3株
 - ・サラダ油 小さじ1
 - ・カレールウ 80g
 - ・ケチャップ 小さじ2
 - ・ソース 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具がかぶるくらいの水を加えて煮る。
 - ④新じゃがとしめじを加え、煮込む。
 - ⑤調味料を加え味を整える。

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 しめじ 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)



給食だより

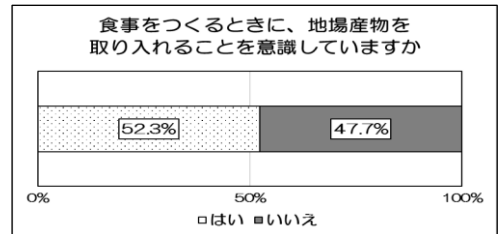
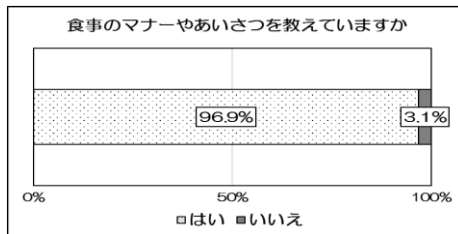
7月の給食目標 好き嫌いしないで何でも食べよう

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、苦手な食べ物が好きになることもあります。苦手な食べものにもチャレンジして、少しずつ食の幅を広げていきましょう。

家庭での食育について



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。成長期の子どものとって、健全な食生活は、健康な心身を育てる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始め、子どもたちが生涯にわたって健やかに生きるための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。



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)

苦手な食べもの克服法 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、普段の食事や生活の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ください。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>

