

令和5年






# 7月分献立表


(13回)



Cブロック (春日学園義務教育学校・学園の森義務教育学校)

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						調味料他	栄養価	
			ち、にく、ほねになるもの 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		エネルギー (kcal)	食塩 相当量 (g)
3	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			小 647 中 796	2.0 2.5
		さげのごまだれやき	さげ			しょうが にんにく	さとう でんぶん 油 ごま	しょうゆ みりん			
		キャ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	キャベツ 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 煮干しだし			
		こめこのバナナスティックケーキ※					バナナケーキ				
4	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			674 834	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 (ごうみしおドレッシング)	かまぼこ	あおさ	にんじん	こんにやく キャベツ		ドレッシング			
		あまのがわじる 	ふた肉 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			
		たなぼたゼリー※				ナタデココ	ソーダゼリー				
5	水	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 さとう	油	デミグラスソース ソース ケチャップ	617 778	3.2 4.1
		牛乳		牛乳							
		フレンチサラダ (フレンチしるドレッシング)	ツナ		にんじん アスパラガス	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		
6	木	むぎごはん					むぎ ごはん			642 808	2.4 3.1
		牛乳		牛乳							
		ガパオ	ふた肉 だいず	かんてん	にんじん あかピーマン	にんにく しょうが たまねぎ えだまめ きピーマン 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		
		ブ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		ブロッコリー にんじん	カリフラワー きピーマン		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		
7	金	やきそば	ふた肉		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	705 881	3.0 3.8
		ピタパン					ピタパン				
		牛乳		牛乳							
		はんぺんチーズフライ	いとよくだい すけそうだら たまご	チーズ			さとう こむぎこ パンこ やまいも でんぶん	油	塩 みりん		
		かいそうサラダ (たまねぎドレッシング)		わかめ こんぶ はくそう すきり 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			
10	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			718 888	1.7 2.1
		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あえ (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	ふた肉 あぶらあげ		にんじん	だいこん ねぎ こんにやく	じゃがいも	油	みそ 煮干しだし かつお節だし		
		いちごヨーグルト※		ヨーグルト		いちご					
11	火	むぎごはん					むぎ ごはん			633 819	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)	ふた肉 とり肉 だいず			れんこん たまねぎ しょうが	でんぶん さとう こむぎこ	ラード	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 ふた肉		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 テンメシジャン トウバンジャン		
		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		
12	水	しょくパン つくばし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			668 825	3.1 3.7
		牛乳		牛乳							
		メンチカツ(ソース)	ふた肉			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 (コーンクリームドレッシング)	ツナ		ブロッコリー にんじん	とうもろこし	おおむぎ	ドレッシング			
		ポトフ	ウインナー		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		
13	木	ごはん					ごはん			666 831	2.5 2.9
		牛乳 		牛乳							
		しんじやがのポークカレー	ふた肉		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		
		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							
14	金	ごはん だいずふりかけ	だいず	のり			ごはん	ごま		652 815	2.4 3.0
		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 酢 一味唐辛子		
		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			
		とうがんと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		

日	曜	献立名	主な材料と食品分類						調味料他	栄養価	
			ち、にく、ほねになるもの		からだのちょうしをとのえるもの		ちからやねつになるもの			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	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	にんにく 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	660	3.8
		牛乳		牛乳						856	4.7
		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			
19	水	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				
		牛乳		牛乳						689	3.0
		タンダーリーチキン	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	858	3.9
		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		
		なつやすみのトマトにこみ	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		
20	木	ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳						645	2.7
		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	トウバンジャン 酢 しょうゆ ケチャップ ソース	812	3.3
		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			
		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	しょうゆ 中華だし 塩 こしょう		

○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。

### 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調味料を加えて味を整える。



### 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11日(火) 4年理科  
 「季節と生物(夏)」(ツルレイシ)

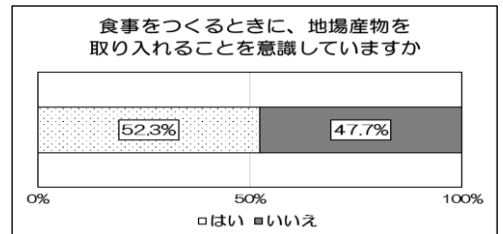
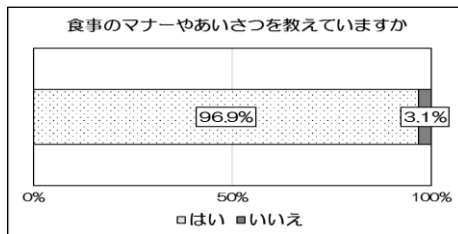
## 給食だより

### 家庭での食育について

#### 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、苦手な食べられなかったもの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。

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>

