



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		からだのちよ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				
1 金	ふんわりコッパン					ビーンズパン		幼			
	牛乳		牛乳					小	606	2.5	
	えびカツ	えび				パン粉 小麦粉 でん粉 さとう	大豆油	中	779	3.2	
	スパゲッティサラダ (フレンチドレッシング)			にんじん	きゅうり たまねぎ	スパゲッティ	大豆油	ドレッシング			
4 月	コーンスープ	ベーコン	牛乳 なまクリーム	にんじん	たまねぎ とうもろこし		バター	コーンスープのもと こしょう			
	ごはん							幼	534	1.7	
	牛乳		牛乳					小	601	2.0	
	チンジャオロースー	ぶた肉		にんじん ビーマン いんげん	しょうが たまねぎ たけのこ	さとう	大豆油 でん粉	しょうゆ 酒 オイスターソース ちゅうかだし	中	775	2.6
5 火	はるさめサラダ(ちゅうかドレッシング)			にんじん	もやし きゅうり とうもろこし	はるさめ		ドレッシング			
	わかめスープ	とうふ	わかめ	にんじん	たまねぎ キャベツ とうもろこし			洋風だし 塩 しょうゆ			
	ヒートレスカレーライス(ごはん)			にんじん トマト	たまねぎ にんにく	ごはん じゃがいも さとう	パーム油 ココナッツ	カレーパウダー 塩	幼	705	4.2
	牛乳		牛乳						小	745	4.4
6 水	やさしいコロッケ			にんじん いんげん	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも 小麦粉 パン粉 さとう でん粉	大豆油	塩	中	884	4.7
	ふくじんづけあえ			にんじん	ふくじんづけ キャベツ きゅうり						
	れいとうみかん				みかん						
	つくばこめコッパン					こめコッパン			幼	561	2.1
7 木	牛乳		牛乳						小	642	2.4
	もうかさめいそペフライ	もうかさめ	青のり			パン粉 小麦粉	大豆油		中	774	2.9
	きのこいりたまごソテー	ベーコン たまご		にんじん ビーマン いんげん	たまねぎ ぶなしめじ		バター	塩 こしょう			
	ブロccoliスープ	とり肉		ブロccoli にんじん	カリフラワー キャベツ たまねぎ	パン粉		洋風だし 塩 こしょう			
8 金	ごはん					ごはん			幼	584	1.9
	牛乳		牛乳						小	679	2.2
	ほねごとさんまに きりほしだいこんサラダ (かおりごまドレッシング)	さんま		にんじん	しょうが	さとう		しょうゆ 酒 みりん	中	823	2.6
	こんさいじる	ぶた肉 とうふ あぶらあげ		にんじん	だいこん ごぼう えのき ねぎ	さといも		煮干し かつお節 みそ			
9 土	しょうゆラーメン(ちゅうかめん)	ぶた肉 なた	わかめ	ほうれんそう	メンマ ねぎ とうもろこし	ちゅうかめん		ラーメンスープ ガラスープ	幼	520	3.0
	牛乳		牛乳						小	612	3.6
	えびしゅうまい(幼①小②中職③)	えび たら			たまねぎ いら	でん粉 小麦粉 パン粉			中	843	4.7
	ちゅうかサラダ (ちゅうかドレッシング)	くらげ	にんじん		きいろいパプリカ きゅうり キャベツ もやし			ドレッシング			
10 日	ごはん					ごはん			幼	615	1.8
	牛乳		牛乳						小	673	2.1
	つくばどりのチキンカツ	とり肉				小麦粉 パン粉	大豆油	塩 こしょう	中	816	2.7
	ごもくきんぴら	さつまあげ		にんじん	ごぼう しらたき	さとう	ごま 大豆油	しょうゆ みりん 酒			
11 月	きのこじる	とうふ		にんじん こまつな	ひらたけ ぶなしめじ えのき ねぎ 干しいたけ			煮干し かつお節 みそ			
	ハヤシライス(むぎごはん)	ぶた肉		にんじん グリーンピース	たまねぎ ぶなしめじ	むぎごはん じゃがいも	バター 大豆油	ハヤシフレーク こしょう	幼	651	2.4
	牛乳		牛乳						小	729	2.8
	オムレツ	たまご				でん粉 さとう	大豆油	塩 酢	中	903	3.3
12 火	こんにやくサラダ (たまねぎドレッシング)	ちくわ	かいそうミックス		こんにやく きゅうり			ドレッシング			
	しよくパン(いちごジャム)					しよくばん いちごジャム			幼	493	1.6
	牛乳		牛乳						小	614	2.2
	しろみぎかなフライ(ソース)	ホキ				小麦粉 小麦粉 パン粉	大豆油	ちゅうのうソース 塩	中	780	2.8
13 水	かぼちゃサラダ (ノンエッグマヨネーズ)	ハム		かぼちゃ にんじん ブロccoli	とうもろこし えだまめ			塩 こしょう ノンエッグマヨネーズ			
	ミネストローネ	ベーコン しるいんげん		にんじん トマト パセリ	にんにく セロリ たまねぎ かぶ	じゃがいも マカロニ	バター	塩 こしょう 洋風だし ガラスープ トマトピューレ			
	ごはん					ごはん			幼	581	1.9
	牛乳		牛乳						小	642	2.2
14 木	ハンバーグきのこソース	ぶた肉 とり肉			たまねぎ ぶなしめじ マッシュルーム	さとう でん粉	大豆油 ラード	しょうゆ みりん 酒 ケチャップ	中	806	2.7
	れんこんとツナのサラダ (コックリーミードレッシング)	ツナ		にんじん こまつな	れんこん			ドレッシング			
	たまねぎのみそじる	あぶらあげ		にんじん	たまねぎ 干しいたけ			煮干し かつお節 みそ			
	とりなんぼうどん(ソフトめん)	とり肉 なた あぶらあげ		にんじん いんげん	たけのこ ほくさい ねぎ 干しいたけ	ソフトめん でん粉 さとう	大豆油	煮干し かつお節 しょうゆ みりん 酒	幼	496	1.9
15 金	牛乳		牛乳						小	610	2.5
	ちくわのにしよあげ(幼①小中職②)	ちくわ	青のり			てんぷら粉	大豆油 ごま		中	808	3.4
	こまつなとしらすのあえもの (わふうごまドレッシング)	ちりめんじゃこ		にんじん こまつな	キャベツ			ドレッシング			
	ごはん					ごはん			幼	548	1.6
16 土	牛乳		牛乳						小	601	1.9
	とりのカレーやき	とり肉				さとう	大豆油	塩 こしょう カレー粉 酒 しょうゆ	中	768	2.4
	かおりあえ	ツナ		にんじん	キャベツ きゅうり			しそあえのもと			
	かきたまじる	たまご		にんじん こまつな	たまねぎ 干しいたけ ぶなしめじ ねぎ	でん粉		塩 しょうゆ 煮干し かつお節			
17 日	パンキンパン					パンキンパン			幼	480	1.8
	牛乳		牛乳						小	613	2.2
	やさしいりにくだんご(幼①小中職③)	とり肉		にんじん	たまねぎ ごぼう れんこん ねぎ	でん粉 さとう パン粉		しょうゆ みりん 塩	中	749	3.1
	コールスローサラダ (コールスローレッシング)	ハム		にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		大豆油	ドレッシング			
18 月	フルーツポンチ				みかん パインアップル おうとう	ゼリー					

防災週間
(9月1日を含む1週間)

防災の日メニュー

飲料運搬メニュー
2年連続
「かもかもメニュー」

つくば地産地消の日献立

毎月19日は食育の日

減塩メニュー

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		からだのちようしきとのえるもの		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				
21	ごはん					ごはん		幼	652	2.0	
	牛乳			牛乳				小	709	2.4	
	やきそばねぎみそかけ	そば		ねぎ		さとう	大豆油	みりん みそ 酒	中	901	3.0
	こんぶのいりに	ぶた肉 さつまあげ	こんぶ	にんじん	こんにやく	さとう	大豆油	しょうゆ みりん			
	ひらたけとうふのスープ	とうふ		にんじん こまつな	ひらたけ たけのこ			ごま油 中華だし がらスープ しょうゆ 酒 こしょう			
22	くろパン					くろぼん		幼	536	2.2	
	牛乳		牛乳					小	712	2.9	
	コーンフライ				とうもろこし	小麦粉 パン粉 さとう	大豆油	塩	中	890	3.7
	カラフルサラダ (フレチドレッシング)			あかパプリカ	キャベツ きゅうり きいろパプリカ			ドレッシング			
	トマトシチュー	ぶた肉	チーズ	にんじん トマト グリーンピース	たまねぎ	じゃがいも 小麦粉	大豆油 バター サラダ油	塩 こしょう ケチャップ あかワイン ちゅうのうソース 洋風だし がらスープ			
25	むぎごはん					むぎごはん		幼	556	1.7	
	牛乳		牛乳					小	620	2.0	
	さけのおろしソースかけ	さけ					大豆油	ドレッシング	中	809	2.5
	ポテトサラダ (ノンエッグマヨネーズ)	ハム			たまねぎ きゅうり	じゃがいも	大豆油	ノンエッグマヨネーズ			
	さわにわん	とり肉 あぶらあげ		にんじん	だいこん ごぼう 干しいたけ ねぎ こんにやく		大豆油	煮干し かつお節 しょうゆ 塩			
26	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		幼	680	1.7	
	からあげ(幼小①中職②)	とり肉			しょうが にんにく	でん粉	大豆油	酒 しょうゆ	小	739	2.1
	りっちゃんサラダ (わふうごまドレッシング)	ハム かつお節	こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		大豆油	ドレッシング	中	944	2.6
	とんじる	ぶた肉 あぶらあげ		にんじん	こんにやく だいこん ねぎ ごぼう	じゃがいも	大豆油	煮干し かつお節 みそ			
	やきプリンタルト					やきプリンタルト					
27	コッペパン キャラメルクリーム					コッペパン キャラメルクリーム		幼	551	1.8	
	牛乳		牛乳					小	656	2.3	
	かぼちゃチーズクロック		チーズ	かぼちゃ		パン粉 小麦粉 じゃがいも	大豆油		中	791	3.0
	はなやさいサラダ (イタリアンドレッシング)	ハム		あかパプリカ	ブロッコリー カリフラワー			ドレッシング			
	やさいスープ	ベーコン		にんじん	キャベツ たまねぎ			洋風だし 塩 こしょう がらスープ			
28	ごはん					ごはん		幼	574	1.8	
	牛乳		牛乳					小	635	2.1	
	とりにくのにんじんソース	とり肉		にんじん	にんにく	さとう	大豆油	しょうゆ みりん す 酒 塩	中	810	2.7
	こまつなごまあえ	あぶらあげ		にんじん こまつな	もやし		ごま	ごまあえのもと			
	つくばやさいのみそしる	ぶた肉 とうふ		にんじん	だいこん ねぎ しょうが			煮干し かつお節 和風だし みそ			
29	テーブルロール 牛乳		牛乳			テーブルロール		幼	559	1.9	
	うさぎハンバーグ(ケチャップ)	ぶた肉 とり肉			たまねぎ		大豆油 ラード	ケチャップ	小	643	2.3
	イタリアンサラダ (イタリアンドレッシング)			あかパプリカ	キャベツ だいこん きゅうり			ドレッシング	中	754	2.8
	パンキンポタージュ	ベーコン	牛乳	かぼちゃ パセリ	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも	バター	洋風だし 塩 こしょう ペシャメルソース			
	おつきみゼリー					おつきみゼリー					

※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。
※鶏卵は、たまご表記しています。

9月 給食だよ!

<9月の給食目標>
マナーを守って、楽しい給食にしよう

食事マナーとは、一緒に食べる人にいやな思いをさせないために思いやりの気持ちをあらわすものです。背筋を伸ばして姿勢よく座り、食事の前には「いただきます」と「ごちそうさま」のあいさつをします。はしや茶碗を正しく持つと、こぼさずきれいに食べられます。

【問題】正しい配ぜんは何番でしょう。

①

②

③

いつも正しく配ぜんできるように覚えましょう。

野菜をたくさん食べましょう!

国が推進する「健康日本21」では、野菜の摂取目標量は1日350g以上となっています。しかし、厚生労働省の調査では全ての世代で平均値が目標量に届いていません。1日350g以上の野菜をとるためには、毎日の3回の食事の中に積極的に野菜料理を取り入れる必要がありますが、市内の5・8年生を対象とした調査でも、毎食野菜を食べている人は少ないようです。1日3食の食事の中にしっかりと野菜料理を取り入れ、野菜不足にならないように気を付けましょう。

家で野菜を食べますか?

令和4年度6月実施 食生活に関する調査(市内5年生児童・8年生生徒)

☆野菜を摂ることで、こんな効果が期待できます!

- 生活習慣病の予防に重要なビタミン、食物繊維が豊富。
- 摂りすぎた食塩を体外から排出する働きのあるカリウムが豊富。
- 食物繊維が便の量を増やし、便秘を防ぐ。
- 低エネルギーなのでたくさん食べても肥満になりにくい。

☆答え ②

9月1日を含む一週間は「防災週間」です。いつ何が起きるか分からない災害に対して避難できる知識を身に付けておきましょう。ヒートレスカalerは、災害や非常時に備蓄している食品で、ライフラインが使用できない時も常温で食べることができます。

献立レシピ掲載中

各給食センターで提供している献立レシピをつくば市クックパッドに掲載しています! こちらのQRコードからご覧ください。

地産地消メニューの紹介

『れんこんとツナのサラダ』

【材料】4人分

- れんこん 60g
- にんじん 40g
- こまつな 60g
- ツナ 50g
- お好みのドレッシング 適量

【つくり方】

- れんこんは、いちよう切りにスライスする。こまつなは2cm幅に切り、にんじんは千切りにする。
- 野菜をゆでて冷ます。
- 材料を混ぜ、ドレッシングで和える。

※給食では食中毒予防の観点から、具材には全て火を通してあります。