



令和5年



# 9月分献立表

(20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・大穂中学校)

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						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	からだのちようしよととのえるもの 3群 カロテン	4群 ビタミンC・その他	ちからやねつになるもの 5群 炭水化物	6群 脂質		エネルギー (kcal)	食塩 相当量 (g)		
1	金	ミルクパン※ いちごジャム					ミルクパン いちごジャム			幼	—	—	
		牛乳		牛乳						小	657	2.7	
		とうもろこしのグラタン	おから とうにゆう			とうもろこし たまねぎ	じゃがいも こめこ さとう	油 ショートニング	塩	中	811	3.3	
		ブロッコリーサラダ (イタリアンドレッシング)			ブロッコリー にんじん	キャベツ とうもろこし		ドレッシング					
4	月	やさしいポタージュ	ベーコン	牛乳	かぼちゃ にんじん	たまねぎ えだまめ		バター 油	シチューの素 塩 こしょう コンソメ				
		ナン※					ナン				574	2.5	
		牛乳		牛乳									
		キーマカレー	ぶた肉 だいず		にんじん ピーマン トマト	しょうが にんにく たまねぎ なす		油	カレーこ まろやかカレーウ ソース アレルギーフリーカレーフレーク			678	3.1
5	火	やきウインナー	ウインナー					油				841	3.9
		フルーツポンチ				みかん バインアップル	マスカットゼリー						
		春日学園 給食委員が考えた新人戦応援メニューです											
		ごはん 牛乳		牛乳				ごはん				590	1.7
6	水	からあげ	とり肉			しょうが にんにく	さとう でんぶん	油 ノンエッグマヨネーズ	酒 しょうゆ		686	1.9	
		こまつなとにんじんのナムル (かんこくナムルドレッシング)			こまつな にんじん	もやし		ドレッシング			856	2.3	
		とんじる	ぶた肉 あぶらあげ		にんじん	だいこん こんにやく たまねぎ なし	じゃがいも	油	みそ 煮干しだし かつお節だし				
		なし※											
7	木	むぎごはん					むぎ ごはん				586	2.0	
		牛乳		牛乳									
		チンジャオロース	ぶた肉		ピーマン あかピーマン	たけのこ しょうが にんにく	でんぶん さとう	油 ごま油	オイスターソース しょうゆ 塩 こしょう 中華だし 酒		667	2.5	
		はるさめサラダ (ちゅうかドレッシング)	ハム		にんじん	きゅうり もやし	はるさめ	ドレッシング			840	2.9	
8	金	トックスープ	とり肉		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ねぎ しょうが ほししいたけ	トック	ごま油	中華だし しょうゆ 塩 こしょう				
		せわれコッペパン					コッペパン				512	2.1	
		牛乳		牛乳									
		ホキフライ(タルタルソース)	ホキ				パンこ こむぎこ でんぶん	油 タルタルソース	塩		619	2.8	
9	土	コロコロポテトサラダ (ノンエッグマヨネーズ)	ハム		にんじん	きゅうり とうもろこし	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ			754	3.4	
		ジュリエンスープ	ベーコン		にんじん	だいこん たまねぎ えのきたけ		油	塩 こしょう しょうゆ コンソメ				
		タンタンメン (ソフトちゅうかめん+スープ)	ぶた肉		にんじん チンゲンサイ	にんにく たまねぎ ねぎ	ちゅうかめん	ねりごま 油 ごま油	みそ テンメンジャン 中華だし たらスープ しょうゆ		541	2.7	
		牛乳		牛乳							641	3.3	
10	日	えびしゅうまい (小4まで2こ、小5から3こ)	えび たら だいず			たまねぎ しょうが	でんぶん さとう こむぎこ	ラード	チキンブイオン 塩 魚介エキス		863	4.4	
		きりぼしだいこんとツナのサラダ (ちゅうかドレッシング)	ツナ		にんじん	きりぼしだいこん きゅうり		ドレッシング					
		つばこめこパン					こめこパン						
		牛乳		牛乳							483	2.2	
11	月	とりにくのパーベキューソース	とり肉			しょうが たまねぎ にんにく	でんぶん さとう	油	塩 酒 ソース		612	2.9	
		はなやさいサラダ (コーンクリーミードレッシング)	ツナ		ブロッコリー にんじん	カリフラワー とうもろこし		ドレッシング			771	3.9	
		ミネストローネ	ウインナー		にんじん トマト	たまねぎ キャベツ にんにく	こめこマカロニ	油	トマトピューレ コンソメ 塩 こしょう				
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん						
12	火	かつおのあげに	かつお			しょうが	でんぶん さとう こむぎこ	油	酒 しょうゆ		637	2.1	
		しおこんぶあえ		しおこんぶ	にんじん	はくさい きゅうり とうもろこし					701	2.5	
		きのこじる	あつあげ		にんじん	なめこ ひらたけ ねぎ えのきたけ			煮干しだし かつお節だし しょうゆ 酒		857	3.2	
		とうにゆうプリンタルト※					とうにゆうプリンタルト						
13	水	ごはん のりふりかけ					ごはん		のりふりかけ				
		牛乳		牛乳							580	1.9	
		すりみチーズロール	スケトウダラ	チーズ			でんぶん さとう	油 ラード	塩		644	2.0	
		わふうサラダ (げんえんわふうドレッシング)	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし			ドレッシング				806	2.4	
14	木	にくじゃが	ぶた肉		にんじん	たまねぎ しらすき グリンピース	じゃがいも さとう	油	しょうゆ 酒 みりん				
		ビーンズパン					ビーンズパン						
		牛乳		牛乳							569	1.9	
		とりにくのにんじんソース	とり肉		にんじん	にんにく	でんぶん さとう	油	酒 塩 しょうゆ みりん 酢		716	2.5	
15	金	れんこんサラダ (ごまクリーミードレッシング)	ツナ		あかピーマン	れんこん キャベツ えだまめ		ドレッシング			906	3.3	
		はくさいのクリームスープ	ベーコン	牛乳	にんじん	はくさい たまねぎ ぶなしめじ							
		ごもくけんちんうどん (ソフトめん+スープ)	とり肉		にんじん	ごぼう はくさい ねぎ	ソフトめん でんぶん		しょうゆ みりん 酒 塩 かつお節だし 煮干しだし		527	2.4	
		牛乳	あぶらあげ		牛乳						608	2.9	
16	土	かきあげ		にんじん しゅんぎく	たまねぎ ごぼう	こむぎこ	油	塩		763	3.8		
		しそひじきあえ		しそひじき	ほうれんそう にんじん	キャベツ							
		ごはん					ごはん						
		牛乳		牛乳							604	2.0	
17	日	ささみフライ(ソース)	とり肉 だいず				パンこ でんぶん	油	塩 こしょう ソース		666	2.3	
		じゃことあぶらあげのサラダ (たまねぎドレッシング)	あぶらあげ	ちりめんじゃこ	にんじん ブロッコリー			ドレッシング			851	2.7	
		やさしいっぱいすいとんじる	とり肉		にんじん	だいこん はくさい ねぎ	すいとん		しょうゆ 塩 かつお節だし 煮干しだし				
		ごはん					ごはん						
18	月	牛乳		牛乳							574	1.6	
		さけのしおこうじやき	さけ					油	塩こうじ		639	1.8	
		こまつなとハムのサラダ (かんきつドレッシング)	ハム		にんじん こまつな	キャベツ		ドレッシング			801	2.0	
		さといものそぼろに	とり肉 だいず		にんじん いんげん	こんにやく たまねぎ しょうが	さといも さとう でんぶん	油	しょうゆ 酒 みりん 塩 かつお節だし 煮干しだし				

減塩の日  
メニュー

ジオパーク  
メニュー

旬の食材  
(なす)



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	からだのちようしをとのえるもの 3群 カロテン	4群 ビタミンC・その他	ちからやねつになるもの 5群 炭水化物	6群 脂質		エネルギー (kcal)	食塩相当量 (g)
21 木	むぎごはん					むぎ	ごはん		617	2.2
	牛乳		牛乳						677	2.5
	はるまき			にんじん	キャベツ たまねぎ	はるまき こむぎこ でんぶん さとう	油 ラード	しょうゆ 塩	867	3.4
	ちゅうかくらげサラダ	ちゅうかくらげ		にんじん	キャベツ きゅうり					
	はっぼうさい	ふた肉 さつまあげ		にんじん こまつな	たまねぎ ほうさい たけのこ まくらげ しょうが	さとう でんぶん	油 ごま油	こしょう 中華だし 塩 しょうゆ オイスターソース		
22 金	ごはん					ごはん			583	2.5
	牛乳		牛乳						641	2.7
	いかフライ(ソース)	いか だいたず				パンこ こむぎこ でんぶん	油	塩 こしょう ソース	820	3.5
	きんぴらごぼう	さつまあげ	にんじん いんげん	ごぼう	さとう	油 ごま	しょうゆ 酒			
25 月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			571	2.1
	ふたのみそスタミナやき	ふた肉		にんにく しょうが	ねぎ			みそ みりん しょうゆ 酒	619	2.5
	たくあんあえ			こまつな にんじん	たくあん もやし				769	3.0
	めっぺじる	するめ	にんじん	だいこん ごぼう	ほししいたけ	さといも		かつお節だし 煮干しだし しょうゆ 塩 酒 みりん		
	おさつスティック					おさつスティック				
26 火	ハンバーガー (まるパン+スライスチーズ+ ハンバーガーデミグラスソース)	とり肉 ふた肉 チーズ			たまねぎ ぶなしめじ	まるパン さとう パンこ でんぶん	油	トマトビュレ ケチャップ ソース デミグラスソース 塩	481	2.2
	牛乳		牛乳						648	3.4
	コールスローサラダ (コールスロードレッシング)	とり肉	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし			ドレッシング		807	4.0
	マカロニスープ	ベーコン	にんじん ほうれんそう	たまねぎ		こめこマカロニ		コンソメ 塩 こしょう		
27 水	ごはん					ごはん			575	2.2
	牛乳		牛乳						627	2.5
	さばのみそに はくさいのいそかあえ(しょうゆ)	さば	のり	こまつな にんじん	はくさい	さとう でんぶん		みそ しょうゆ	811	3.1
	とりだんごじる	とり肉 だいたず	にんじん	だいこん ねぎ ぶなしめじ たまねぎ		パンこ さとう でんぶん	ラード 油	中華だし しょうゆ 酒 こしょう 塩 みりん		
	バターパン					バターパン			489	1.8
28 木	牛乳		牛乳						662	2.3
	やさしいコロッケ(ソース)	だいたず	旬の食材 (えだまめ)	にんじん	たまねぎ とうもろこし グリーンピース	じゃがいも さとう パンこ こむぎこ	油	塩 ソース	811	2.8
	コーンとえだまめのサラダ (たまねぎドレッシング)			にんじん	えだまめ とうもろこし キャベツ きゅうり		ドレッシング			
	とりにくのメキシコに	とり肉	フロッコリー にんじん	たまねぎ ぶなしめじ		こむぎこ	油	白ワイン 塩 こしょう スープストック トマトビュレ チリパウダー ケチャップ		
29 金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			562	1.8
	かぼちゃいりつくね	とり肉	かぼちゃ			でんぶん パンこ さとう		塩 しょうゆ	615	1.9
	はくさいのごまあえ		こまつな にんじん	はくさい		ごま		ごまあえの素	823	2.9
	おつきみじる	あぶらあげ はんぺん	にんじん ほうれんそう	だいこん ねぎ				かつお節だし 昆布だし 酒 しょうゆ 塩		
	おつきみゼリー※ (みかん・ブルーベリーあじ)					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られません。  
 ○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。

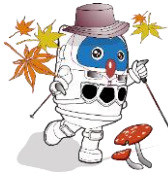
教科連携メニュー

9月22日(金) 2年道徳  
「かむかむメニュー」(かむかむメニュー)



今月の地場産物(予定)

こまつな なめこ ぶなしめじ  
ひらたけ ピーマン



つくば市学校給食レシピを配信しています。  
<https://cookpad.com/recipe/7360619>



給食だより

<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。

☆答えは右下にあります。

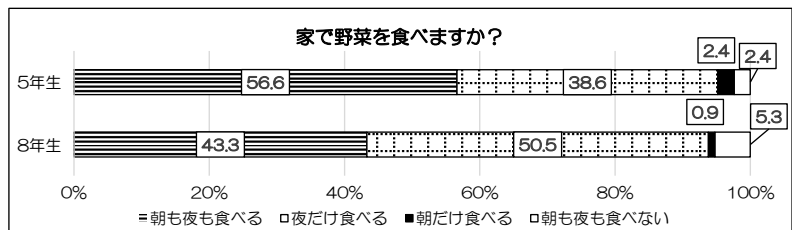


いつも正しく配ぜんできるように覚えましょう。

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と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。



令和4年度6月実施 食生活に関する調査(市内5年児童・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!

- ・ビタミン、食物繊維が豊富なので、生活習慣病の予防になる。
- ・カリウムが豊富なので、摂り過ぎた食塩を体から排出しやすい。
- ・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

