



令和5年



# 9月分献立表

(20回)



Bブロック(鳥島幼稚園・鳥島小学校・香取台小学校・真瀬小学校・葛城小学校・研究学園小学校・高山中学校・研究学園中学校) 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	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)	
1	金	ごはん					ごはん		幼	-	-	
		牛乳		牛乳					小	641	2.7	
		いかフライ(ソース)	いか だいず				パンこ こむぎこ でんぷん	油	塩 こしょう	中	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			
4	月	ごはん					ごはん					
		牛乳		牛乳						604	2.0	
		ささみフライ(ソース)	とり肉 だいず				パンこ でんぷん	油	塩 こしょう ソース	666	2.3	
		じゃこ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	
5	火	ハンバーガー (まるパン+スライスチーズ+ ハンバーグデミグラスソース)	とり肉 ぶた肉 チーズ		たまねぎ ぶなしめじ	まるパン		しょうゆ 塩 かつお節だし 煮干しだし				
		牛乳		牛乳		でんぷん	油	トマトピューレ ケチャップ ソース デミグラスソース 塩	481	2.2		
		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	648	3.4		
		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	807	4.0	
6	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		
		ずりみチーズロール	スケトウダラ	チーズ			でんぷん 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)		こんぶ かつおぶし	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	
7	木	にくじゃが	ぶた肉		にんじん	たまねぎ しらたき グリンピース	じゃがいも さとう	油	しょうゆ 酒 みりん			
		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	
		からあげ	とり肉			しょうが にんにく	さとう でんぷん	油 シソエッグマヨネーズ	酒 しょうゆ	686	1.9	
8	金	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	じゃがいも	油	みそ 煮干しだし かつお節だし			
		なし※				なし						
		ミルクパン※ いちごジャム					ミルクパン いちごジャム			525	2.1	
11	月	とうもろこしのグラタン	おから とうにゅう			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	657	2.7	
		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		811	3.3	
		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			
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			571	2.1	
12	火	ぶたのみそスタミナやき	ぶた肉		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	
		ぬっぺじる	するめ		にんじん	だいこん ねぎ ぶなしめじ たまねぎ	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					
13	水	バターパン					バターパン					
		牛乳		牛乳					489	1.8		
		やさしいコロッケ(ソース)	だいず		にんじん	たまねぎ とうもろこし グリンピース	じゃがいも さとう	油	塩 ソース	662	2.3	
		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		811	2.8	
14	木	とりにくのメキシコに	とり肉		ブロッコリー 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 トマトピューレ チリパウダー ケチャップ			
		ごはん					ごはん			575	2.2	
		牛乳		牛乳						627	2.5	
		さばのみそに	さば		のり	こまつな にんじん	はくさい	さとう でんぷん		みそ	811	3.1
15	金	はくさいのいそかあえ(しょうゆ)							しょうゆ			
		とりだんごじる	とり肉 だいず		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 でんぷん	ラード 油	中華だし しょうゆ 酒 こしょう 塩 みりん			
		むぎごはん					むぎ ごはん			617	2.2	
		牛乳		牛乳						677	2.5	
19	火	はるまき			にんじん	キャベツ たまねぎ	はるまき こむぎこ でんぷん 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	ぶた肉 さつまあげ		にんじん こまつな	たまねぎ はくさい かけのこ きくらげ しょうが	さとう でんぷん	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			
		つくばこめパン					こめこパン			483	2.2	
20	水	牛乳		牛乳						612	2.9	
		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	でんぷん さとう	油	塩 酒 ソース	771	3.9	
		はなやさいサラダ (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	カリフラワー とうもろこし		ドレッシング				
		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			
お月見 メニュー	おつきみ メニュー	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	にんにく たまねぎ ねぎ	ちゅうかめん	ねりごま	みそ テンメンジャン	541	2.7	
		牛乳		牛乳		チンゲンサイ		油 ごま油	中華だし たらスープ しょうゆ	641	3.3	
		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	でんぷん 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	
		きりほ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	きりほしだいこん きゅうり		ドレッシング				
おつきみ メニュー	おつきみ メニュー	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			562	1.8	
		かぼちやいりつくね	とり肉		かぼちや		でんぷん 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						

日	曜	献立名	主な材料と食品分類						調味料他	栄養価									
			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)								
21	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						
		トックスープ	とり肉		にんじん	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						
22	金	せわれコッパン						コッパン											
		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	油	タルタルソース	塩						
		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									
		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				
25	月	ナン※						ナン											
		牛乳		牛乳															
		キーマカレー	ぶた肉 だいず		にんじん	ピーマン	しょうが	にんにく	たまねぎ	なす			油						
		やきウインナー	ウインナー										油						
		フルーツポンチ					みかん	パインアップル		マスカットゼリー									
26	火	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん											
		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					
		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										
		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		
		とうにゅうプリンタルト※								とうにゅうプリンタルト									
27	水	ビーンズパン						ビーンズパン											
		牛乳		牛乳															
		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		
		れんこんサラダ (ごまクリームドレッシング)	ツナ	ジオパーク メニュー	あかピーマン	れんこん	キャベツ	えだまめ				ドレッシング							
		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										
28	木	ごはん						ごはん											
		牛乳		牛乳															
		さけのおこじやき	さけ									油		塩	こうじ				
		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							
		さといものそぼろに	とり肉 だいず		にんじん	いんげん	こんにゃく	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
29	金	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								
		牛乳		牛乳							でんぶん								
		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							
		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												

○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。

教科連携メニュー

9月1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った、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。



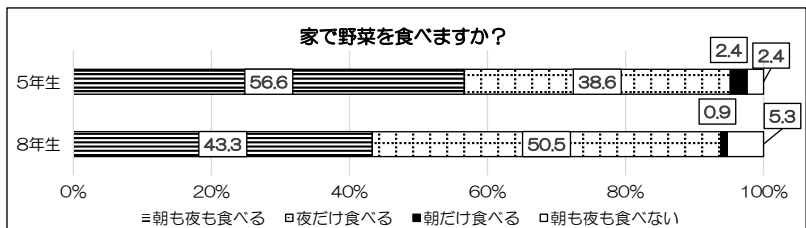
いつも正しく配ぜんできるように覚えましょう。

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回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。
- ・カルシウムが豊富なので、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

