

令和5年



6月分献立表

(22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						栄養価		
			ち、に、ほねになるもの		からだのちよしきとどのえるもの		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			
1	木	ごはん 牛乳 あげどりのねぎソースがけ はるさめスープ フルーツあんじん		牛乳			ねぎ しょうが たまねぎ えのきたけ みかん パインアップル	ごはん でんぶん さとう はるさめ ごま油	しょうゆ 酢 酒 ごま油 中華だし しょうゆ 塩 こしょう	小 652 中 821	1.8 2.2
2	金	ペンネミートソース ミニオレンジパン※ 牛乳 ハッシュドビーフコロッケ ささみとごこくのサラダ	ぶた肉 だいず		にんじん ピーマン トマト パセリ	たまねぎ ぶなしめじ にんにく	ペンネマカロニ さとう オレンジパン 油 じゃがいも パンこ こむぎこ さとう でんぶん	油 ショートニング	トマトビュレ ケチャップ ソース 洋風だし 塩 こしょう ケチャップ トマトペースト 塩 ソース	614 789	2.3 2.6
5	月	てりやきバーガー(まるパン+ てりやきチキン+スライスチーズ) 牛乳 マカロニサラダ (ノンエッグマヨネーズ) むぎとやさいのスープ	とり肉	チーズ			まるパン さとう でんぶん		しょうゆ 塩	654 799	3.2 3.9
6	火	ごはん なつとう※ 牛乳 ほっけのおしやき たくあんあえ みずなのすましじる	ごはん なつとう	牛乳			だいこん たまねぎ えだまめ ごはん	油 おおむぎ	コンソメ 塩 しょうゆ こしょう なつとうのタレ からし	596 735	2.7 3.2
7	水	ごはん 牛乳 スタミナやきにくいため うめあえ とうふとゆばのすましじる	ごはん ぶた肉	牛乳			ごはん さとう 油 ごま油		酒 しょうゆ 豆板醤 こしょう オイスターソース みそ 塩 塩 赤しそ液 塩 しょうゆ 酒 かつお節だし 昆布だし	629 800	2.5 3.2
8	木	むぎごはん 牛乳 カミカミコメンチ くきわかめとメンマのピリからいため きりほしだいこんのみそしる	むぎごはん 牛乳	牛乳			むぎ ごはん			629 796	2.4 3.2
9	金	ごはん 牛乳 いかのなんばんづけ おいものコロコロサラダ (コーンクリーミードレッシング) あおのりしんじょのすましじる ナタデココいりレモンゼリー※	いか とり肉	牛乳			たまねぎ でんぶん さとう じゃがいも さつまいも	油 ドレッシング	しょうゆ 酢 一味唐辛子 塩 しょうゆ 酒 かつお節だし 昆布だし	612 759	2.1 2.7
12	月	ごはん 牛乳 ぶたにくのごうみやき うましおあえ (ごうみしおドレッシング) わかめスープ	ごはん ぶた肉	牛乳			ごはん しょうが にんにく ねぎ ほうれんそう にんじん えのきたけ たまねぎ	油 ドレッシング	みそ みりん しょうゆ 酒 しょうゆ 塩 こしょう 中華だし	648 811	2.4 3.1
13	火	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 やきニラまんじゅう (小4まで1こ、小5から2こ) れいとうアップル	ごはん 牛乳	牛乳			ごはん さとう でんぶん パンこ	油 ごま油 ラード 油	酒 豆板醤 テンメンジャン しょうゆ みそ オイスターソース しょうゆ 塩 こしょう	646 844	1.8 2.6
14	水	つくばごめパン キャラメルクリーム 牛乳 ほきフライ(ソース) ごぼうとチキンのサラダ (ごまクリーミードレッシング) ミネストローネ	つくばごめパン キャラメルクリーム 牛乳	牛乳			つくばごめパン キャラメルクリーム ごぼう ねぎ にんにく しょうが りんご	油 ドレッシング	ソース 塩 トマトビュレ コンソメ 塩 こしょう	691 853	3.1 3.8
15	木	ごはん 牛乳 つくばさんになんじん入りつくね (小4まで1こ、小5から2こ) こまつなのいそかあえ(しょうゆ) やさいたつぷりみそけんちんじる バリバリこざかな	ごはん 牛乳	牛乳			ごはん さとう でんぶん パンこ	ごま油	酢 ケチャップ しょうゆ 塩 しょうゆ みそ 酒 かつお節だし 煮干しだし 塩	613 830	2.7 3.5
16	金	ごもくうどん (ソフトめん+スープ) 牛乳 ちくわのいそべあげ (2こ) かいそうサラダ (あおじそドレッシング)	ごもくうどん (ソフトめん+スープ) 牛乳	牛乳			ごもくうどん ソフトめん さとう	油	しょうゆ みりん 酒 塩 煮干しだし かつお節だし	665 860	3.4 4.2
19	月	テーブルロール 牛乳 やさしいナゲット (小2こ、中・職3こ) ブロッコリーサラダ (玉ねぎドレッシング) とりとこまつなのシチュー	テーブルロール 牛乳	牛乳			テーブルロール たまねぎ キャベツ カリフラワー きゅうり ぶなしめじ	油 ドレッシング バター 油	塩 シチューの素 コンソメ 塩 こしょう	678 878	2.6 3.3

歯と口の健康習慣

地産地消メニュー

カミカミメニュー

日	曜	献立名	主な材料と食品分類						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	調味料他	エネルギー (kcal)	食性 相当量 (g)	
20	火	ごはん					ごはん					
		牛乳		牛乳								
		しゅうまい (小2こ、中・職3こ)	ぶた肉			たまねぎ しょうが	パンこ こむぎこ でんぶん さとう	塩	644	2.0		
		くらげサラダ	ちゅうかうらげ	にんじん	もやし きゅうり		ごま		829	2.5		
		やきどうふのちゅうかに	やきどうふ ぶた肉	にんじん	はくさい きくらげ たけのこ たまねぎ しょうが	さとう でんぶん 油 ごま油	塩 酒 中華だし しょうゆ オイスターソース					
21	水	パンパン				パンパン						
		牛乳		牛乳								
		とりにくのカレーパンこやき	とり肉	にんじん パセリ あかピーマン	たまねぎ	旬の食材 (じゃがいも たまねぎ)	パンこ こめこ 油 ノンエッグマヨネーズ	塩 カレーこ	628	2.7		
		カラフルやさしいサラダ (シーザードレッシング)		ブロッコリー あかピーマン	キャベツ とうもろこし		ドレッシング		797	3.4		
		コンソメスープ	ウインナー	にんじん ほうれんそう	たまねぎ	じゃがいも	塩 こしょう コンソメ					
22	木	ごはん				ごはん						
		牛乳		牛乳								
		ずりみチーズロール	スケソウダラ	チーズ			でんぶん さとう 油 ラード	塩	649	2.0		
		しそひじきあえ		しそひじき	こまつな にんじん もやし				818	2.5		
		にくじゃが	ぶた肉	にんじん	たまねぎ グリンピース しらたき	じゃがいも さとう 油	しょうゆ 酒 みりん					
23	金	ごはん				ごはん						
		牛乳		牛乳								
		減塩の日 メニュー	とんかつ(ソース)	ぶた肉 だいず			パンこ でんぶん 油	ソース 塩	609	1.8		
		シーフードサラダ (イタリアンドレッシング)	えび いか ツナ	ブロッコリー みずな	キャベツ とうもろこし		ドレッシング		790	2.3		
		こまつなとさといものみそしる	あぶらあげ	こまつな にんじん	ねぎ	さといも	みそ かつお節だし 煮干しだし					
26	月	むぎごはん				むぎ ごはん						
		牛乳		牛乳								
		教科連携 メニュー	チキンカレー	とり肉	にんじん	たまねぎ にんにく 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 まろやかカレールウ カレーこ ケチャップ ソース	648	2.4		
		つくばしんととうもろこし			とうもろこし				808	2.8		
		コールスローサラダ (コールスロードレッシング)		にんじん	カリフラワー きゅうり キャベツ えだまめ		ドレッシング					
27	火	パンパン				パンパン						
		牛乳		牛乳								
		地産地消 メニュー	ハンバーグトマトソース	とり肉 ぶた肉		ぶなしめじ たまねぎ にんにく	さとう でんぶん じゃがいも	油 ラード	トマトピューレ ケチャップ 塩 ソース 赤ワイン 野菜ペースト	647	3.0	
		いんげんとツナのサラダ (フレンチしるドレッシング)	ツナ	いんげん にんじん	もやし		ドレッシング		762	3.6		
		しんたまねぎのスープ	とり肉	にんじん	たまねぎ キャベツ		油	コンソメ 塩 しょうゆ				
28	水	ごはん				ごはん						
		牛乳		牛乳								
		もうかさまフライ(ソース)	もうかさま だいず				パンこ こむぎこ 油	ソース	710	3.3		
		はるさめサラダ (ちゅうかうらげドレッシング)	ハム	にんじん こまつな	きくらげ もやし		ドレッシング ごま		890	4.3		
		どさんこじる	ぶた肉	わかめ にんじん	とうもろこし たまねぎ	じゃがいも 油	みそラーメンスープの素					
29	木	ミルクパン※				ミルクパン						
		牛乳		牛乳								
		とりにくのバジルオイルやき	とり肉	バジル あかピーマン	にんにく		さとう オリーブ油 油	塩	674	3.2		
		かぼちゃのサラダ (ノンエッグマヨネーズ)		かぼちゃ にんじん	えだまめ きゅうり		ノンエッグマヨネーズ		856	4.0		
		ジンジャースープ	ウインナー	にんじん	たまねぎ しょうが	じゃがいも 油	コンソメ 塩 しょうゆ こしょう					
30	金	ごましおラーメン (ソフトちゅうかめん+スープ)	ぶた肉	わかめ にんじん にら	にんにく しょうが たまねぎ もやし	ソフトちゅうかめん 油 ごま	塩ラーメンスープの素 がらスープ しょうゆ 塩 こしょう	646	3.7			
		牛乳		牛乳								
		やさいのふつからよせ	スケソウダラ だいず	にんじん いんげん	たまねぎ とうもろこし		じゃがいも でんぶん さとう ラード 油	塩	834	4.7		
		こんにやくサラダ (げんえんわふうドレッシング)		にんじん	こんにやく キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング					

○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

6月26日(月) 5年社会
 「これからの食料生産とわたしたち」(地産地消)



給食だよ!

6月の目標
 衛生に気をつけよう
 よく噛んで食事をしよう

Q1 健康に良い食べ方はどっち?
 A B

Q2 よく噛んで食べると、脳はどう感じる?
 A B

☆答えは右下にあります。

ゆっくりよくかんで食べると、同じ量の食事で満足感を得ることができるので食べずきを防ぐ効果も期待できます。

6月26日(月)のとうもろこしは、上郷地区農家の伊藤さんと従業員の方が、朝暗いうちから収穫し、皮をむいて給食センターに届けてくださいます。
 朝収穫したものは、夕方収穫したものより、甘みがあります。時間がたつと甘みが少しずつなくなってしまうので、給食センターでは、とれたてのとうもろこしをすぐに蒸して提供します。
 朝採れの新鮮なとうもろこしを楽しみにしててください。

今月の地産物

とうもろこし みずな こまつな キャベツ
 ほうれんそう じゃがいも ぶなしめじ ひらたけ

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

【答え】Q1…B Q2…B