

令和4年度



7月分献立表 (13回)



Aブロック(東幼 二の宮幼 竹園東幼 竹園西幼 東小 二の宮小 小野川小 竹園東小 竹園西小 竹園東中)

つくばほがらか給食センター谷田部

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				
1 金	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん				
	ぶたにくのうめソース	ぶた肉			だいこん しょうが		さとう でんぷん 油	酒 減塩しょうゆ 梅肉 みりん			
	ごもくきんぴら	とり肉		にんじん だいこんのは	ごぼう れんこん しらたき		さとう ごま ごま油	しょうゆ みりん 和風だし	幼 671	2.1	
	こまつなとなめこのみそしる	とうふ あぶらあげ		にんじん こまつな	なめこ ねぎ		つくば地産地消の日 「小松菜となめこのみそ汁」	みそ かつお節 煮干し	小 782	2.5	
	たまごプリン						たまごプリン		中 955	3.2	
4 月	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん				
	こもちししゃものしおやき (幼:1こ 小中職:2こ)	こもちししゃも					油	塩	510	1.5	
	みずなのごまサラダ (ごまドレッシング)	とり肉	のり	みずな にんじん	キャベツ		ドレッシング		604	2.0	
	とうがんとにくだんごのスープ	とり肉 ぶた肉 だいず		にんじん チンゲンサイ	とうがん ねぎ たまねぎ		でんぷん さとう みずあめ	ごま油 油	しょうゆ 中華だし 塩 こしょう	742	2.4
5 火	なつやさいカレーライス (むぎごはん)	ぶた肉		にんじん トマト ピーマン	たまねぎ なす にんにく スズキーニ しょうが		むぎごはん	油	カレールー ケチャップ ソース カレー粉	625	2.6
	牛乳		牛乳							698	2.9
	しょうゆたまご	たまご							減塩しょうゆ 酒 みりん	864	3.5
	くきわかめサラダ (わふうドレッシング)		くきわかめ	にんじん	キャベツ とうもろこし		ドレッシング				
6 水	スパゲッティミートソース (たくじょうこなチーズ)	ぶた肉	こなチーズ	トマト にんじん	たまねぎ にんにく		スパゲッティ さとう	油	ケチャップ ソース コンソメ 塩	666	2.0
	ミニピーンズパン						ピーンズパン				
	牛乳		牛乳							750	2.5
	とりにくのレモンあげ	とり肉					でんぷん さとう	油	減塩しょうゆ レモン果汁 酒 みりん こしょう	919	3.0
7 木	ブロッコリーサラダ (サウザンアイランドドレッシング)	ツナ		ブロッコリー にんじん	きゅうり			ドレッシング			
	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん				
	ハンバーグバーベキューソース	とり肉 ぶた肉 だいず		トマト	りんご たまねぎ しょうが にんにく		さとう でんぷん	ラード	ソース 塩		
	たんざくサラダ (たまねぎドレッシング)		わかめ つのまた こんぶ くきわかめ かんてん すぎのり	にんじん	こんにやく きゅうり とうもろこし		ドレッシング			632	1.7
8 金	あまのがわじる	とり肉 なた		にんじん ほうれんそう	ねぎ ほししいたけ		はるさめ		しょうゆ かつお節 こんぶ 塩	685	1.9
	たなばたもちクレープ		七夕給食				クレープ			861	2.6
	オレンジパン						オレンジパン				
	牛乳		牛乳								
11 月	ホキのバジルソース	ホキ			たまねぎ			油	バジルソース 白ワイン 塩	452	2.2
	ごぼうサラダ (ソイドレッシング)			にんじん	ごぼう とうもろこし えだまめ		ドレッシング			593	2.9
	オニオンスープ	ベーコン		にんじん パセリ いんげん	たまねぎ とうもろこし			油	コンソメ しょうゆ 塩 こしょう	748	3.5
12 火	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん				
	このはあげ (幼小:1こ 中職:2こ)	さつまあげ						油		561	1.7
	ところてんサラダ (あおじそドレッシング)	ハム	ところてん	にんじん	きゅうり			ドレッシング		634	1.8
	あつあげのゴーヤチャンプルー	あつあげ たまご ぶた肉 かつお節		にんじん	もやし ゴーヤ にんにく しょうが		さとう でんぷん	油	しょうゆ オイスターソース 酒 塩	813	2.6
13 水	フオカツチャ 牛乳		牛乳				フオカツチャ				
	ラザニア	ぶた肉	牛乳 チーズ スキムミルク	にんじん トマト	たまねぎ しょうが		ラザニア さとう こむぎこ	油 バター	ケチャップ ソース 塩		
	むぎのサラダ (イタリアンドレッシング)	ツナ	イタリアメニュー	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		513	2.4
	ミネストローネ	とり肉		にんじん	キャベツ たまねぎ にんにく		じゃがいも しろいんげんまめ	オリーブ油	コンソメ 白ワイン 塩 ローリエ	584	2.8
14 木	レモンソーダゼリー						レモンソーダゼリー			634	3.2
	むぎごはん 牛乳	スタミナ給食					むぎごはん				
	レパニライため	ぶたレバー		にら にんじん	もやし たまねぎ にんにく しょうが		でんぷん さとう	油	焼肉のたれ しょうゆ	605	2.1
	はるさめサラダ (ちゅうかドレッシング)	かまぼこ		ほうれんそう	きゅうり		はるさめ	ドレッシング		689	2.6
14 木	すいぎょうざスープ	ぶた肉 とり肉 だいず		にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ しめじ たけのこ キャベツ しょうが		こむぎこ さとう でんぷん	油 ごま油 ラード	中華だし しょうゆ 塩 こしょう みりん 酒	873	3.1
	テーブルロール						テーブルロール				
	のむヨーグルト		のむヨーグルト								
	ピーマンのにくづめフライ (ソース)	ぶた肉 だいず		ピーマン	たまねぎ		パンこ でんぷん こむぎこ こめこ	油	ソース みりん ケチャップ こしょう 塩	446	2.3
14 木	コールスローサラダ (コールスロールドレッシング)			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし			ドレッシング		574	2.8
	マカロニスープ	ウインナー		ブロッコリー にんじん	たまねぎ えだまめ		こめこマカロニ		洋風だし 塩 こしょう	710	3.3

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)
15金	ひやしちゅうか (ソフトちゅうかめん) (パックスープ)	かまぼこ	ハム		もやし きゅうり	ソフトちゅうかめん		冷やし中華スープ	511	3.4
	『冷やし中華』が初登場です！おわんの中でめんと具材を合わせて、パックスープをかけていただきます！									
	牛乳		牛乳							
19火	あげぎょうざ (幼:1こ 小中職:2こ)	ぶた肉		にら	キャベツ たまねぎ しょうが	でんぷん さとう こむぎこ	油 ラード	しょうゆ 塩	667	3.9
	れいとうみかん				みかん				822	4.4
	ごはん					ごはん				
20水	つくばミルクこめこパン					つくばミルクこめこパン			542	2.1
	牛乳		牛乳							
	とりにくのマスタードソースやき	とり肉					油	ソース 粒マスタード 赤ワイン		
20水	れんこんサラダ (コーンクリームドレッシング)	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		ドレッシング		715	2.8
	とんじる	ぶた肉 とうふ あぶらあげ		にんじん	だいこん ねぎ こんにゃく			みそ かつお節 煮干し	833	2.6
	パンキンポタージュ		牛乳	かぼちゃ にんじん パセリ	たまねぎ えだまめ		バター 油	ホワイトシチューの素 塩 こしょう	910	3.6

※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。

※小学校の栄養価は、中学年(3年生および4年生)の値を表記しています。

※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」と表記します。

今月の地場産物



じゃがいも・水菜・小松菜・たまねぎ
ねぎ・しめじ・なめこ

ありがとうの気持ちをこめて、
つくばの食材を味わいましょう！

地産地消メニューの紹介

『小松菜となめこのみそ汁』

【材料】 4人分

- ・なめこ 60g
- ・豆腐 120g
- ・にんじん 中5cm
- ・こまつな 1/2袋
- ・ねぎ 6cm
- ・みそ 大さじ3~4
- ・だし汁 4カップ(800ml)

【つくり方】

- ①豆腐は1cm角に切る。にんじんはいちょう切りにする。こまつなは3cm幅に切る。ねぎは小口切りにする。
- ②だし汁でねぎ以外の材料を煮る。
- ③火が通ったらみそを加え、味を整える。
- ④ねぎを加えさっと煮る。



★お知らせ★

学校給食レシピを配信
しています。
こちらのQRコードか
ら、ご覧ください。



給食だより

7月の給食目標

好き嫌いしないで
何でも食べよう

毎日の食事ではいろいろな食べ物を
食べることで、体に必要な栄
養素を得ています。わたしたちの体
は食べ物からできています。健康な
体作りのためにもいろいろな食品を
とるように心がけましょう。

家庭での食育をできること
からはじめてみましょう

- 朝ごはんを食べましょう
- 一緒にごはんを食べましょう
- 食事のあいさつをしましょう
- 食事のお手伝いをしましょう



家庭での食育について

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。子どもの頃に身に付いた食習慣を大人になってから改めることは容易ではありません
。成長期の子どもへの食育は生涯わたって健やかに生きるための基礎作りになります。

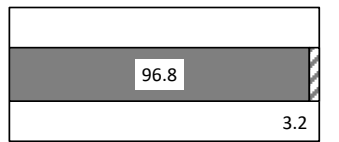
「食事のマナーやあいさ
つを教えている」と答えた
方は96.8%でした。ほと
んどの方が「教えている」
という結果でした。

「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54.1%でした。約半数
が「意識している」という
結果でした。

「食品を購入するときに
は、国産を優先する」と答
えた方は56.7%でした。
さらに「国産の中でも地元
産を優先的に購入する」と
答えた方も合わせると、
80%という高い結果でし
た。

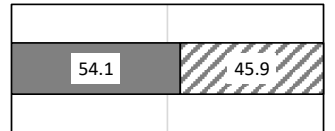
ご家庭でも、野菜を育て
たり、一緒に料理をし
たり、食育をぜひ進めてみま
しょう。

食事のマナーやあいさつを
教えていますか



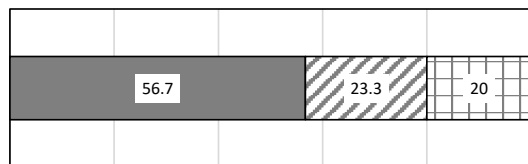
■はい □いいえ

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ますか



■はい □いいえ

食材を購入する時に、あなたの考えに近いもの
を選んでください



- 国産を優先する
- 国産の中でも地元産を優先的に購入する
- 国産、輸入品にこだわらない
- 輸入品を購入する



令和3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)