

令和5年度



# 7月分献立表 (13回)



Bブロック(桜幼 手代木南幼 松代幼 栄小 九重小 手代木南小 松代小 谷田部小 柳橋小 谷田部中 桜中 手代木中) つくばほがら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 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	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)	
3月	ごはん					ごはん		教科連携メニュー 「4年理科 季節と生き物(夏) ツルレイシ」 	幼 588	1.7	
	牛乳		牛乳								
	ふっくらやきかまぼこ	たら だいず		にんじん いんげん	たまねぎ とうもろこし	でんぶん さとう じゃがいも	油 ラード				塩
	もずくサラダ (げんえんわふうドレッシング)	ハム	もずく	にんじん	キャベツ きゅうり		ドレッシング				
あつあげのゴーヤチャンプルー	あつあげ ぶた肉 たまご かつおぶし		にんじん	もやし ゴーヤ にんにく しょうが	さとう	油	しょうゆ オイスターソース 酒 塩	中 830	2.5		
4月	バターパン					バターパン		505	2.0		
	牛乳		牛乳								
	とりにくのカレーパンこやき	とり肉				パン粉	ノンエッグマヨネーズ 油			カレー粉	
	だいずとツナのサラダ (コーンクリーミードレッシング)	だいず ツナ		アスパラガス にんじん	とうもろこし		ドレッシング				
コンソメスープ	ウインナー		ほうれんそう にんじん	たまねぎ エリンギ	じゃがいも	油	コンソメ 塩 こしょう	787	3.2		
5月	ごはん					ごはん		576	1.7		
	牛乳		牛乳								
	あじフライ(ソース)	あじ			旬の味 「あじ」 	パンこ こむぎこ	油			ソース 塩	
	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				
とんじる	あつあげ ぶた肉		にんじん	たまねぎ だいこん		油	みそ 煮干し かつお節	796	2.3		
6月	しよくパン(いちごジャム)					しよくパン いちごジャム		478	1.7		
	牛乳		牛乳								
	かぼちゃコロッケ	だいず		かぼちゃ	旬の味 「かぼちゃ」 	パンこ こむぎこ とうもろこし さとう	油			みりん 塩 しょうゆ	
	ブロッコリーとえびのサラダ (サウザンアイランドドレッシング)	えび		ブロッコリー にんじん	きゅうり		ドレッシング				
マセドアンスープ	とり肉		にんじん	たまねぎ だいこん えだまめ セロリ		油 オリーブ油	コンソメ 白ワイン 塩 こしょう	734	3.0		
7月	ごはん		牛乳			ごはん		597	1.6		
	牛乳		牛乳								
	ぶたにくのうめソース	ぶた肉	七夕給食 		だいこん しょうが	さとう でんぶん	油			酒 しょうゆ 梅肉 みりん	
	たんざくサラダ (わふうフレンチドレッシング)			にんじん	こんにやく きゅうり キャベツ えだまめ		ドレッシング				
	あまのがわじる	とり肉 なんと		にんじん おくら ほうれんそう	ねぎ	はるさめ				しょうゆ 塩 かつお節 だし昆布	
たなばたおほしさまゼリー					たなばたゼリー			826	2.3		
10月	ごはん					ごはん		645	2.2		
	牛乳		牛乳								
	あげぶたのなんばんづけ	ぶた肉	スタミナ給食 		たまねぎ しょうが	でんぶん さとう	油			しょうゆ 酢 酒 一味唐辛子	
	こまつなとじゃこのサラダ (ごうみしおドレッシング)			あげちりめん こまつな にんじん	もやし		ドレッシング				
じゃがいものみそする	あぶらあげ		にんじん	たまねぎ ひらたけ	じゃがいも		みそ 煮干し かつお節	865	3.0		
11月	つくばこめこパン					こめこパン		493	2.4		
	牛乳		牛乳								
	トマトグラタン	だいず		トマト にんじん	なす たまねぎ にんにく	じゃがいも おから こめこ でんぶん みずあめ さとう	油			りんご果汁 しょうゆ 塩 こしょう	
	フレンチサラダ (フレンチしおドレッシング)	かまぼこ	旬の味 「トマト」 		キャベツ カリフラワー きゅうり		ドレッシング				
むぎのスープ	ウインナー		にんじん いんげん	たまねぎ とうもろこし	おおむぎ	油	コンソメ 塩 こしょう	801	3.9		
12月	ごはん					ごはん		518	2.2		
	牛乳		牛乳								
	ユーリンユイ	たら			ねぎ しょうが にんにく	でんぶん さとう	油 ごま油			しょうゆ 酢	
	こまつなとこんにやくのきんぴら	ちくわ		こまつな にんじん	こんにやく しめじ	さとう	ごま ごま油			しょうゆ 酒 みりん 一味唐辛子	
チンゲンサイとにくだんごのスープ	とり肉 ぶた肉 だいず		チンゲンサイ にんじん	たけのこ たまねぎ かんぴょう	でんぶん みずあめ	油	塩ラーメンスープの素 塩 こしょう	736	3.2		
13月	むぎごはん 牛乳		牛乳			むぎごはん		612	2.0		
	にらまんじゅう (幼小1こ、中職2こ)	とり肉 だいず		にら	キャベツ たけのこ	でんぶん こむぎこ もちこ さとう みずあめ	油 ラード ごま油			しょうゆ 塩 コチュジャン こしょう	
	ちゅうかくらげサラダ	ちゅうかくらげ		にんじん ほうれんそう	きゅうり とうもろこし		ごま				
	マーボーなす	ぶた肉 だいず	旬の味 「なす」 	にんじん	なす たまねぎ たけのこ ほししいたけ しょうが にんにく	でんぶん さとう	油 ごま油			みそ しょうゆ 甜麺醤 中華だし 豆板醤 塩	
919	3.5										
14月	しょうゆラーメン (ソフトちゅうかめん)	ぶた肉		にんじん チンゲンサイ	ねぎ もやし とうもろこし きくらげ しょうが	ソフトちゅうかめん でんぶん	油	からスープ 醤油ラーメンスープの素 しょうゆ 酒 塩 こしょう	597	2.7	
	牛乳		牛乳								
	いろいろやさしいサラダ (たまねぎドレッシング)	ツナ		あかパプリカ みどりパプリカ	キャベツ きゅうり きパプリカ		ドレッシング				
	きんとんパイ	たまご				さつまいも	油 マーガリン	塩	860	4.2	

日	曜	献立名	主な材料と食品分類						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	調味料他	エネルギー (kcal)	食塩相当量 (g)
18	火	くらパン					くらパン				
		牛乳		牛乳							
		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	493	2.5
		きりぼしだいこんのサラダ (イタリアンドレッシング)	とり肉		ほうれんそう にんじん	きりぼしだいこん		ドレッシング		625	3.1
		とうにゆう ベーコン		にんじん	たまねぎ とうもろこし えだまめ	じゃがいも しろいんげんまめ	油	ホワイトシチューの素 コンソメ ローリエ 塩 こしょう	785	3.8	
19	水	なつやさいカレーライス (ごはん)	ぶた肉		かぼちゃ にんじん トマト あかパプリカ	たまねぎ えだまめ なす ズッキーニ きパプリカ にんにく しょうが	ごはん	油	カレールウ ケチャップ ソース カレー粉		
		のむヨーグルト(ブルーベリー)		のむヨーグルト						602	1.8
		とうふナゲット (幼1こ、小中職2こ)	とうふ、いとよくだい だいず とうにゆう			たまねぎ	こむぎこ さとう でんぷん	油	塩 みりん	733	2.4
		フルーツポンチ				パインアップル みかん	マスケットゼリー			908	2.8
20	木	むぎごはん					むぎごはん				
		牛乳		牛乳							
		チヂミ	だいず		にんじん にら	たまねぎ にんにく	こめこ じゃがいも でんぷん おから さとう	油 ごま油	しょうゆ 塩 こしょう	593	1.9
		チャブチエ	ぶた肉		こまつな にんじん	エリンギ しょうが にんにく	はるさめ さとう	ごま油 ごま油	しょうゆ 酒	652	2.2
		わかめスープ	とうふ とり肉 わかめ		にんじん	ねぎ とうもろこし			しょうゆ 中華だし 塩 こしょう	801	2.7

※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。

※鶏卵は「たまご」と表記します。

※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。

### 今月の地場産食材

お米、米粉、ねぎ、こまつな、  
ひらたけ、しめじ



ありがたいの気持ちを込めて、つくばの食材を味わいましょう！

### 地産地消メニュー

#### 『こまつなとこんにやくのきんぴら』

【材料】4人分

- こまつな…1/3袋 ・ちくわ…2本 ・つきこんにやく…100g
- ぶなしめじ…1/2袋 ・にんじん…1/3本
- ごま油…適量 ・しょうゆ…小さじ2 ・砂糖…大さじ1
- みりん、酒…各 小さじ1 ・一味唐辛子、白いりごま…少々

【つくり方】

- ①こまつなは2cm幅に切る。ちくわは0.5cm幅に切る。つきこんにやくは下茹でする。にんじんは短冊切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱し、にんじん、ぶなしめじを炒める。
- ③ちくわ、つきこんにやく、こまつなを加える。
- ④調味料を加え、さっと炒める。仕上げに一味唐辛子、白いりごまを振って完成。

食の王国、茨城県！

今月は「こまつな」を使ったきんぴらを紹介します。  
こまつなは、クセがなく和洋中どんな料理も合います。



もうすぐみなさんが楽しみにしている夏休みです。暑さに負けない食生活を心がけて元気に過ごしましょう。そして、夏休みにしかできないようないろいろなことにチャレンジして、楽しい思い出をたくさん作りましょう。



## 給食だより



## 家庭での食育について



### 7月の給食目標

好き嫌いしないで何でも食べよう

いろいろな食材や味を体験することは、栄養素を摂取するだけでなく、味覚の発達にもつながります。

ほんの少しのきっかけで、苦手な食べられなかったものが好きになることもあります。苦手な食べ物にもチャレンジして、少しずつ食の幅を広げていきましょう。

### 苦手な食べものの克服法

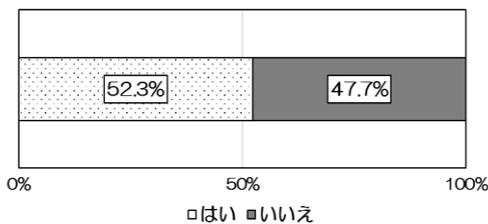
ぜひチャレンジしてみてください！

- ◆野菜などを育てる
- ◆親しい人と一緒に楽しく食べる
- ◆運動をして、おなかをすかせる
- ◆自分の好きな味つけにする
- ◆盛りつけを工夫する

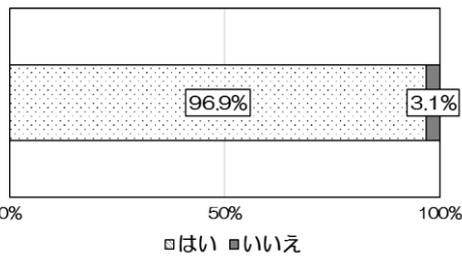


食べることの大切さを知り、健康に生きていくための知識や経験を身につけることが「食育」です。成長期の子どものとって、健全な食生活は、健康な心身を育むために欠かせないものです。ご家庭でも一緒に食事を楽しむことから始め、子どもたちが生涯にわたって健やかに生きるための基礎作りができるように、食事環境を整えていきましょう。

### 食事をつくるときに、地場産物を取り入れることを意識していますか



### 食事のマナーやあいさつを教えていますか



令和4年度6月実施 食生活に関する調査(市内5年生及び8年生の保護者対象)

アンケートより、家庭で「食事のマナーやあいさつを教えている」と答えた保護者は96.9%で、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」と答えた保護者は52.3%で、約半数が「意識している」という結果でした。

ご家庭でも食育を難しく考えずに、普段の食事や生活の中でできそうなことから無理なく始めてみましょう。また、もうすぐ夏休みがやってきます。右のQRコードから、つくば市学校給食のレシピをご覧になれます。気になる給食メニューをご家庭でもお子さんと一緒に作って味わってみてください。

