

令和5年度



7月分献立表 (13回)



Cブロック(桜南幼 吾妻幼 桜南小 並木小 吾妻小 並木中 みどりの学園)

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 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)	
3月	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 じゃがいも おから さとう	油 ごま油	しょうゆ 塩 こしょう	幼 593 1.9	
	チャプチェ	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	小 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	中 801 2.7	
4月	ごはん							ごはん			
	牛乳		牛乳								
	あじフライ(ソース)	あじ						パンこ こむぎこ	油	ソース 塩	576 1.7
	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		656 1.9
	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	
5月	ごはん 牛乳		牛乳					ごはん			
	ぶたにくのうめソース	ぶた肉	七タ給食		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			油	ドレッシング	597 1.6	
	あまのがわじる	とり肉 なた		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	673 2.0	
	たなばたおほしさまゼリー						たなばたゼリー			826 2.3	
6月	くろパン							くろパン			
	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	
	とうにゅうコーンポタージュ	とうにゅう 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	
7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		
	牛乳		牛乳							597 2.7	
	いろいろやさいのサラダ (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	688 3.3	
	きんとんパイ	たまご					さつまいも こむぎこ さとう	油 マーガリン	塩	860 4.2	
10月	ごはん							ごはん			
	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	油 ラード	塩	588 1.7	
	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		じゃがいも		ドレッシング	669 1.9	
	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	830 2.5	
11月	ごはん							ごはん			
	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	645 2.2	
	こまつなとじゃこのサラダ (こ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	699 2.4	
	じゃがいものみそしる	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	
12月	バターパン							バターパン			
	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	505 2.0	
	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	653 2.5	
	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	
13月	ごはん							ごはん			
	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	518 2.2	
	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	587 2.7	
	チンゲンサイとくんだんごのスープ	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	
14月	つくばこめパン							こめこパン			
	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	493 2.4	
	フレンチサラダ (フレンチしどレッシング)	かまぼこ			キャベツ カリフラワー きゅうり				ドレッシング	619 3.0	
	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	

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・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	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	カレールー ケチャップ ソース カレー粉	602	1.8
		のむヨーグルト(ブルーベリー)		のむヨーグルト							
		とうふナゲット (幼1こ、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 でんぶん	油	塩 みりん	733	2.4
		フルーツポンチ			バインアップル みかん	マスカットゼリー				908	2.8
19	水	むぎごはん 牛乳		牛乳		むぎごはん					
		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	612	2.0
		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		681	2.4
		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
20	木	しよくパン(いちごジャム)				しよくパン いちごジャム					
		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	478	1.7
		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		620	2.4
		マゼドアンスープ	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

※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。

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】

- 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。
- 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。
- ちくわ、つきこんにやく、こまつなを加える。
- 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。



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！

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

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、苦手で食べられなかったものが好きになることもあります。苦手な食べもの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

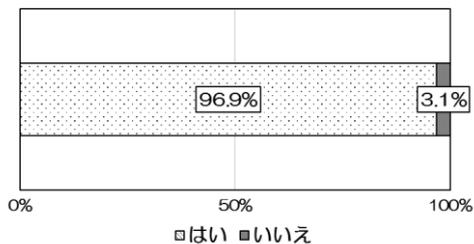


家庭での食育について

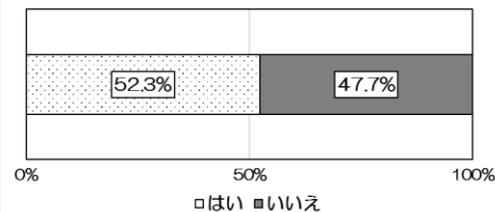


食べることの大切さを知り、健康に生きていくための知識や経験を身につけることが「食育」です。成長期の子どもにとって、健全な食生活は、健康な心身を育むために欠かせないものです。ご家庭でも一緒に食事を楽しむことから始め、子どもたちが生涯にわたって健やかに生きるための基礎作りができるように、食事環境を整えていきましょう。

食事のマナーやあいさつを教えていますか



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



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ください。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。

