

令和5年度



# 9月分献立表 (20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 竹園東小 竹園西小 小野川小 竹園東中 吾妻中) 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 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)	
1 金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			幼	-	
	いわしのピリからソース	いわし			ねぎ にんにく しょうが	でんぶん さとう 油	しょうゆ 酒 豆板醤	小	627	2.5	
	わふうサラダ (げんえんわふうドレッシング)	ハム	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	中	785	2.9	
4 月	かにかまぼこ ころやどうふ			にんじん チンゲンサイ	たけのこ ねぎ きくらげ	でんぶん	ごま油	塩ラーメンスープの素 塩 こしょう			
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん					
	とうふステーキのそぼろあんかけ	とうふ ぶた肉			とうもろこし えのきたけ	でんぶん さとう 油 ごま油	しょうゆ みりん 酒		552	1.7	
5 火	みずなとツナのサラダ (ころみしおドレッシング)	ツナ だいず	のり	にんじん みずな	キャベツ		ドレッシング		618	1.9	
	じゃがいもとうみょうのみそしる			にんじん とうみょう	たまねぎ	じゃがいも		みそ 煮干し かつお節		793	2.5
	むぎごはん 牛乳		牛乳			むぎごはん					
6 水	いかのチリソース	いか			ねぎ しょうが にんにく	でんぶん さとう 油	ケチャップ 酢 しょうゆ 豆板醤				
	ほうれんそうのナムル (ちゅうかドレッシング)			ほうれんそう にんじん	もやし		ドレッシング		554	2.2	
	わかめスープ	ぶた肉 なた	わかめ	にんじん	たけのこ しめじ ねぎ			しょうゆ 中華だし 塩 こしょう	620	2.7	
	アップルコンポート				りんご				771	3.2	
7 木	コッペパン 牛乳		牛乳			コッペパン					
	ミートボール(幼1こ、小中職2こ)	とり肉 だいず		トマト	たまねぎ にんにく しょうが	さとう でんぶん ラード 油	ケチャップ 酢 しょうゆ 塩 こしょう	451	2.1		
	はなやさいサラダ (イタリアンドレッシング)			ブロッコリー にんじん	カリフラワー		ドレッシング		620	2.8	
8 金	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	とうもろこし たまねぎ	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	755	3.4	
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん					
	こもちししゃものころみソース (幼1こ、小中職2こ)	こもちししゃも	おきあみ あおき		りんご ねぎ しょうが にんにく	こむぎこ さとう でんぶん こめこ	油	しょうゆ 酒 酢 塩	507	1.8	
	きゅうりのつぼづけあえ			にんじん	きゅうり つぼづけ				621	2.7	
9 土	にくだんごとはるさめのスープ	とり肉 ぶた肉 だいず		にんじん いら	ねぎ ほししいたけ たまねぎ	はるさめ でんぶん みずあめ	油	しょうゆ 中華だし 塩 こしょう	753	3.0	
	ドッグパン のむヨーグルト		のむヨーグルト			ドッグパン					
	やきウインナー (やさしいつばいケチャップ)	ウインナー			教科連携メニュー 「2年道徳 かむかむメニュー」	つくば地産地消の日 「れんこんとツナのサラダ」	油	やさしいつばいケチャップ	434	2.0	
	れんこんとツナのサラダ (コンクリーミドレッシング)	ツナ		にんじん こまつな	とうもろこし れんこん		ドレッシング		582	2.5	
10 日	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	じゃがいも	油 オリーブ油	コンソメ 白ワイン 塩 こしょう	744	3.1	
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん					
	メンチカツ(ソース)	ぶた肉 とり肉			キャベツ	パンこ こむぎこ とうもろこし さとう でんぶん	油	ソース 塩 しょうゆ こしょう	566	2.8	
11 月	ほうれんそうとくらのあえもの	ちゅうかくらげ		ほうれんそう にんじん		はるさめ	ごま		620	3.1	
	とうふとわかめのみそしる	とうふ	わかめ	にんじん	たまねぎ ねぎ			みそ 煮干し かつお節	809	4.0	
	くろパン 牛乳		牛乳			くろパン					
12 火	てりやきチキン	とり肉			にんにく	さとう	油	しょうゆ	485	2.5	
	ごぼうのサラダ (ノンエッグマヨネーズ)			にんじん	ごぼう きゅうり とうもろこし		ノンエッグマヨネーズ		629	3.2	
	やさしいクリームに	ベーコン	牛乳 こなチーズ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しめじ えだまめ		バター 油	ホワイトシチューの素 コンソメ 塩 こしょう	793	4.0	
13 水	しおラーメン (ソフトちゅうかめん)	ぶた肉 なた		にんじん チンゲンサイ	はくさい たけのこ ねぎ きくらげ しょうが にんにく	ソフトちゅうかめん	油	からスープ 塩ラーメンスープの素 塩 こしょう	487	3.1	
	牛乳		牛乳								
	あげコーンしゅうまい (幼小2こ、中職3こ)	ぶた肉 とり肉 だいず			とうもろこし たまねぎ キャベツ しょうが	こむぎこ でんぶん さとう	油	しょうゆ 塩 かきエキス	579	3.7	
14 木	きゅうりのツナあえ (パンパンジードレッシング)	ツナ		にんじん	もやし きゅうり		ドレッシング		784	4.7	
	パンズパン 牛乳		牛乳			パンズパン					
	えびカツ(ソース)	えび たら だいず			たまねぎ	パンこ でんぶん こむぎこ	油	ソース 塩 みりん こしょう	456	2.6	
15 金	ウインナーといんげんのソテー	ウインナー		にんじん いんげん	とうもろこし		油	コンソメ 塩 こしょう	574	3.3	
	アルファベットスープ	ベーコン		にんじん トマト ブロッコリー パセリ	たまねぎ	マカロニ しろいんげんまめ		洋風だし 塩 こしょう	746	4.5	
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん					
16 土	あじのしおやき	あじ					油	塩	516	2.5	
	こんぶとさつまあげのもの	ぶた肉 さつまあげ	こんぶ	にんじん いんげん	こんにゃく	さとう	油	しょうゆ 酒 和風だし 塩	586	3.2	
	だいこんとあぶらあげの ごまみそしる	とうふ あぶらあげ		こまつな にんじん	だいこん えのきたけ		ごま	みそ 煮干し かつお節	739	3.9	
17 日	キーマカレーライス (むぎごはん)	ぶた肉 とうにゅう だいず		にんじん トマト あかパプリカ	たまねぎ ズッキーニ なす きパプリカ しょうが にんにく	むぎごはん ひよこまめ	油	カレールー ソース カレー粉 塩	682	1.9	
	牛乳		牛乳						765	2.3	
	オムレツ	たまご				でんぶん さとう	油	塩 酢	966	2.9	
18 月	きりほしだいこんのサラダ (わふうフレンドレッシング)			こまつな にんじん	きりほしだいこん とうもろこし		ドレッシング				
	つくばこめパン 牛乳		牛乳			こめパン					
	ハンバーグデミグラスソース	とり肉 ぶた肉 だいず		トマト あかパプリカ みどりパプリカ	マッシュルーム きパプリカ たまねぎ	さとう でんぶん じゃがいも	油 ラード	ケチャップ デミグラスソース ソース 塩 こしょう	454	2.3	
19 火	いんげんとツナのサラダ (ごまドレッシング)	ツナ		いんげん こまつな	とうもろこし		ドレッシング		597	3.1	
	たこボールのスープ	たら たこ		にんじん みずな	たまねぎ えのきたけ ほししいたけ しょうが	でんぶん さとう		しょうゆ 中華だし 塩 こしょう みりん	745	3.9	

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)		
21 木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			514	2.3		
	ぶたにくとたけのこのみそいため	ぶた肉		にんじん	たまねぎ たけのこ しょうが にんにく	でんぶん さとう 油 ごま油	みそ 酒 オイスターソース しょうゆ 甜麺醤 豆板醤 塩					
	こまつなのいそかあえ(しょうゆ)		のり	こまつな にんじん	もやし		しょうゆ					
	つくばしさんきのこじる	とうふ とり肉 かまぼこ		実りの秋給食	ねぎ しめじ なめこ ひらたけ		つくば地産地消の日 「つくば市産きのこじる」	しょうゆ 酒 塩 煮干し かつお節			580	2.9
22 金	ソフトフランスパン 牛乳		牛乳			ソフトフランスパン			489	1.9		
	チキンナゲット(幼小2こ、中職3こ)	とり肉 だいたい			にんにく	パンこ こむぎこ とうもろこし	油 ラード	しょうゆ 塩 こしょう				
	じゃこのフレンチサラダ(フレンチしろドレッシング)	あげちりめん		ブロッコリー にんじん			ドレッシング				603	2.5
	チリコンカン	ぶた肉		にんじん トマト	たまねぎ にんにく		油	ケチャップ 赤ワインソース チリパウダー 塩 こしょう			779	3.1
25 月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			530	2.1		
	れんこんのはさみあげ(ソース)	とり肉 だいたい			れんこん たまねぎ しいたけ	パンこ こむぎこ でんぶん	油	ソース 酒 しょうゆ 塩				
	キャベツのおかかこんぶあえ	かつおぶし	しおこんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり			旬の味「なす」			607	2.4
	なすといんげんのみそじる	ぶた肉		にんじん いんげん	たまねぎ なす えのきたけ			みそ 煮干し かつお節			763	3.1
26 火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			518	1.7		
	とりにくのにんじんソース	とり肉		にんじん	にんにく	さとう	油	しょうゆ 酒 みりん 酢 塩				
	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 たまねぎ		じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ			585	2.0
	ひらたけととうふのスープ	とうふ		こまつな にんじん	ひらたけ たけのこ		つくば地産地消の日 「ひらたけととうふのスープ」	ごま油			しょうゆ がらスープ 中華だし 酒 塩 こしょう	725
27 水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			552	1.7		
	ぶたにくのみそふうみやき	ぶた肉			にんにく		油	しょうゆ みそ みりん 酒				
	しそひじきあえ		しそひじき	にんじん チンゲンサイ	もやし						630	2.3
	じゅう	さつまあげ ちくわ ほたて とうふ		にんじん	こんにゃく ごぼう わらび うわばみそう えのきたけ うどなめこ たけのこ しょうが	さといも		友好都市 郡山市メニュー「重」			しょうゆ みりん 塩 だし昆布 かつお節	788
28 木	しよくパン(いちごジャム)					しよくパン			489	1.9		
	牛乳		牛乳			いちごジャム						
	さつまいもコロッケ	だいたい				さつまいも パンこ こむぎこ さとう でんぶん	油	塩				
	ブロッコリーとかまぼこのサラダ(コールスロウドレッシング)	かまぼこ		ブロッコリー にんじん	とうもろこし		ドレッシング				621	2.5
29 金	けんちんゆばうどん(ソフトめん)	かまぼこ ゆば あぶらあげ		にんじん	だいこん こんにゃく ねぎ ごぼう なめこ	ソフトめん さといも	油 ごま油	しょうゆ みりん 酒 塩 煮干し かつお節	542	2.9		
	牛乳		牛乳									
	ぼうぎょうざ	ぶた肉 とり肉 だいたい		にら	キャベツ たまねぎ ねぎ しょうが	こむぎこ パンこ さとう でんぶん	油 ラード	塩 しょうゆ こしょう				
	えだまめとコーンのサラダ(たまねぎドレッシング)			にんじん	キャベツ とうもろこし えだまめ きゅうり		ドレッシング	旬の味 「えだまめ」			632	3.4
おつきみゼリー						おつきみゼリー		793	4.3			

※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。

※鶏卵は「たまご」と表記します。

※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。

※幼稚園の給食は、9月4日(月)からです。

## 給食だよ!

＜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、食事の前後には「いただきます」と「ごちそうさま」のあいさつをします。はしや茶わんを正しく持つと、こぼさずきれいに食べられます。

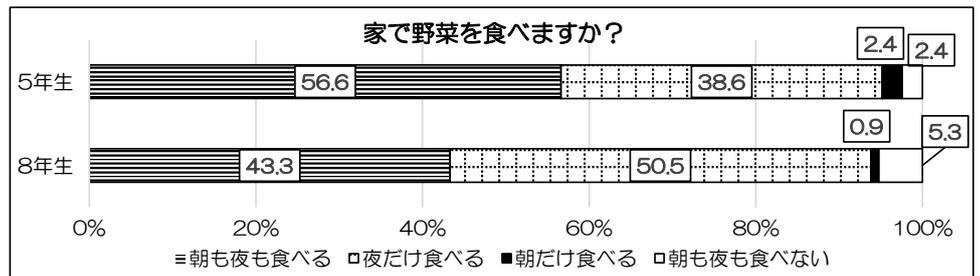


9月もお米、しめじ、なめこ、ひらたけなどをはじめ、おいしい地元の食材を使用するつくば地産地消の日メニューや実りの秋給食を実施する予定です。季節の恵みをお楽しみに!

## 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食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。



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!

- 生活習慣病の予防に重要なビタミン、食物繊維が豊富。
- 摂りすぎた食塩を体から排出する働きのあるカリウムが豊富。
- 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。

