

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		からだのちようしをとのえるもの		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	月	タコライス (むぎごはん)	ぶたにく だいず		にんじん トマト	たまねぎ にんにく	むぎ ごはん さとう	サラダ油	ケチャップ チリパウダー 中濃ソース カレー粉 コンソメ 塩 しょうゆ	幼 607	2.0
		牛乳		牛乳						小 697	2.4
		キャベツとチーズのサラダ (コールスロートレッシング)		チーズ	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 815	3.1
		コンソメスープ			にんじん ほうれんそう	だいこん たまねぎ			コンソメ 塩 こしょう しょうゆ		
2	火	ごはん					ごはん			541	1.8
		牛乳		牛乳						662	2.2
		とりにくのあまずあんかけ (幼1コ・小中職2コ)	とりにく			にんにく	でんぶん さとう	ごま油 大豆油	塩 こしょう しょうゆ 酢	803	2.7
		だいこんサラダ (しそドレッシング)			にんじん	だいこん とうもろこし きゅうり えだまめ			ドレッシング		
		わかめスープ	とうふ	わかめ		たまねぎ チンゲンサイ ひらたけ			しょうゆ 塩 酒 こしょう 中華スープ		
3	水	おにかけうどん (ソフトめん)	とりにく とうふ ちくわ あぶらあげ	こんぶ	にんじん	ごぼう はくさい ながねぎ ほししいたけ	ソフトめん		しょうゆ 塩 酒 煮干し かつおぶし	556	2.9
		はっこうにゅう (ブレーン)		はっこうにゅう						648	3.5
		まつかぜやき	とりにく			たまねぎ しょうが	パンこ さとう でんぶん	サラダ油 ごま	味噌 しょうゆ	818	4.5
		みずなのあえもの (しおちゅうかドレッシング)			みずな にんじん	きゅうり もやし とうもろこし		ドレッシング			
4	木	ごはん					ごはん			543	1.4
	魚の日 いなだ	牛乳		牛乳						601	1.6
		いなだのしおこうじやき	いなだ					サラダ油	塩麴	758	2.0
	地産地消 メニュー	はくさいあえ (たまねぎドレッシング)			こまつな にんじん	はくさい きゅうり		ドレッシング			
		なめこのみそしる	とうふ		にんじん	なめこ だいこん たまねぎ ながねぎ			煮干し かつおぶし 味噌		
5	金	コッペパン (アプリコットジャム)					コッペパン アプリコットジャム			570	2.2
	セタ メニュー	牛乳		牛乳						689	2.8
		ほしのコロツケ (ソース)	とりにく ぶたにく			たまねぎ	じゃがいも パンこ さとう こむぎこ みずあめ でんぶん	大豆油 豚脂 植物油	中濃ソース 塩 こしょう	824	3.5
		キャベツのサラダ (コーンクリームドレッシング)			にんじん	キャベツ きゅうり もやし		ドレッシング			
		たなばたスープ	とりにく なんと かまぼこ		にんじん	だいこん たまねぎ			コンソメ しょうゆ 塩		
		たなばたゼリー					フルーツゼリー				
8	月	ごはん					ごはん			558	2.2
		牛乳		牛乳						633	2.7
	スタミナ メニュー	スタミナいため	ぶたにく		にんじん にら あかピーマン	もやし たまねぎ なす キャベツ スズキーニ きピーマン		サラダ油 パーム油	塩 こしょう 中華スープ	802	3.5
		こんにゃくとかいそうのサラダ (ちゅうかドレッシング)		わかめ こんぶ のり つまた	にんじん	こんにゃく きゅうり		ドレッシング			
		たまごスープ	たまご		にんじん ほうれんそう	ながねぎ たまねぎ	でんぶん	ごま油	チキンガルスープ 塩 こしょう しょうゆ 酒 中華スープ		
9	火	ごはん					ごはん			558	2.0
		牛乳		牛乳						663	2.8
		ちくわのいそべあげ (幼1本・小中職2本)	ちくわ	あおのり			こむぎこ	大豆油		820	3.3
		にくじゃが	ぶたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ しらたき	じゃがいも さとう	サラダ油	しょうゆ みりん 酒 和風だし		
		とうがんのすましじる		わかめ	にんじん	とうがん ひらたけ ながねぎ			塩 薄口しょうゆ 酒 昆布 かつおぶし		
10	水	テーブルロール (幼なし)					テーブルロール			476	2.6
		牛乳		牛乳						707	3.3
		やきそば	ぶたにく	あおのり	にんじん ビーマン	キャベツ もやし	むしちゅうかめん	サラダ油	塩 こしょう 焼きそばソース 中濃ソース ウスターソース オイスターソース	850	4.1
		ラタウイユにくだんご (幼1コ・小中職2コ)	とりにく ぶたにく だいず		あかピーマン トマト	たまねぎ にんにく しょうが スズキーニ なす きピーマン	でんぶん さとう	菜種油 植物油 豚脂	しょうゆ 塩 ケチャップ		
		ブロccoliーサラダ (イタリアンドレッシング)			ブロccoliー にんじん	きゅうり カリフラワー とうもろこし		ドレッシング			
11	木	ごはん					ごはん			561	1.5
		牛乳		牛乳						625	1.7
	魚の日 ぶり	ぶりカツ	ぶり だいず			キャベツ	パンこ こむぎこ でんぶん	大豆油 植物油	塩 ほたてエキス	805	2.3
		こまつなのあえもの (たまねぎドレッシング)			こまつな にんじん	はくさい きゅうり		ドレッシング			
		とんじる	ぶたにく とうふ		にんじん	しょうが こんにゃく だいこん ながねぎ	じゃがいも	サラダ油	かつおぶし 煮干し 味噌		
12	金	コッペパン (チョコクリーム)					コッペパン チョコクリーム			584	1.8
		牛乳		牛乳						709	2.3
	世界の 料理	とりにくのラビゴットソース (幼1コ・小中職2コ)	とりにく		トマト パセリ あかピーマン	たまねぎ きピーマン なす スズキーニ	でんぶん さとう	大豆油 オリーブ油 パーム油	塩 こしょう 白ワイン 米酢 コンソメ	851	3.0
		おまめのサラダ (サウザンアイランドドレッシング)	だいず		にんじん	だいこん えだまめ とうもろこし		ドレッシング			
		オニオンスープ	ぶたにく		にんじん パセリ	たまねぎ にんにく		オリーブ油	白ワイン コンソメ 塩 こしょう ローリエ		

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		からだのちようしをとのえるもの		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					
15	月	海の日											
16	火	むぎごはん					むぎ ごはん			584	1.9		
		牛乳		牛乳									
		ヤンニョムチキン (幼1コ・小中職2コ)	とり	にく		にんにく	でんぶん	ごま 大豆油	酒 塩 こしょう ケチャップ コチジャン はちみつ しょうゆ			715	2.3
		ちゅうかあえ (しおちゅうかドレッシング)			さいやいんげん	もやし とうもろこし カリフラワー		ドレッシング				801	2.9
		はるさめスープ	ぶた	にく	にんじん ほうれんそう	ながねぎ しょうが たまねぎ	はるさめ	ごま油	酒 中華スープ 塩 しょうゆ				
17	水	みそラーメン (ソフトちゅうかめん)	ぶた	にく	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ とうもろこし ながねぎ メンマ もやし	ソフトちゅうかめん	ごま ごま油 サラダ油	味噌ラーメンスープ しょうゆ みりん 中華スープ 一味唐辛子 塩 味噌	534	2.8		
		牛乳		牛乳									
		はるまき	ぶた	にく とり	にんじん	たまねぎ キャベツ	でんぶん さとう こめこ こむぎこ	菜種油 大豆油 豚脂	しょうゆ オイスターソース 塩			632	3.3
		きのこサラダ (パンパンジードレッシング)			にんじん	キャベツ ぶなしめじ ひらたけ きゅうり		ドレッシング				811	4.2
		18	木	ごはん					ごはん				
牛乳				牛乳									
あじのしおやき	あじ							サラダ油	塩	644	2.5		
ゴーヤチャンプルー	とうふ たまご ぶた			にく	かつおぶし	にがうり もやし	さとう でんぶん	サラダ油 菜種油 大豆油	塩 こしょう 和風だし しょうゆ	816	3.2		
けんちんじる	あぶらあげ				にんじん	こんにやく だいこん ごぼう ながねぎ	さといも	サラダ油	かつおぶし 煮干し しょうゆ 塩				
19	金	キーマカレー (ナン)	ぶた	にく だいず	にんじん ピーマン	なす えだまめ にんにく たまねぎ	ナン	サラダ油	洋風だし カレールウ カレーフレーク カレー粉 ケチャップ 中濃ソース	540	2.2		
		牛乳		牛乳									
		かぼちゃオムレツ	たまご		かぼちゃ		でんぶん さとう	サラダ油 大豆油 菜種油	チキンスープ 酢			640	2.7
		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	キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング				803	3.5
		バインアップルゼリー						バインアップルゼリー					

○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していません。
○けいらんは「たまご」と表記します。

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、味覚の発達につながります。
ぼんのちょっとしたきっかけで、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をして、少しずつ味覚の幅を広げていきましょう。

苦手な食べものの克服法

ぜひご家庭で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
- ◆運動などをして、おなかをすかせる
- ◆自分の好きな味付けにする
- ◆盛り付けを工夫する



家庭での食育について

食育は、知育・体育・徳育の基礎となるべきものとされ、食育に取り組むと、学力・体力の向上だけでなく、社会性が身についたり、食への感謝の気持ちを育んだり、たくさんのメリットがあります。

食事を作る時に、地場産物を取り入れることを意識していますか？

5・8年生の保護者

52.9%	47.1%
-------	-------

0% 50% 100%
□系列1 ■系列2

食事のマナーやあいさつを教えていますか？

5・8年生の保護者

97.1%	2.9%
-------	------

0% 50% 100%
□系列1 ■系列2

令和5年6月実施 食生活に関する調査（市内5・8年生の保護者対象）

ご家庭での食育についての調査結果は、上のグラフのとおりです。
お子さんと一緒に食材の買い物に行ったり、配膳や片付け、調理のお手伝いをしたり、一緒に食事を楽しんだり、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取り組んでみてください。

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ください。





7月の教科連携メニュー

7月19日(金) 4年社会
「住みよい暮らしをつくる
ごみのしりと利用」
(給食の食べ残し)

今月の地場産物 (予定)

みすな こまつな
じゃがいも ながねぎ
ぶなしめじ なめこ
ひらたけ たまねぎ

地産地消メニューの紹介

『なめこのみそ汁』

【材料】・なめこ 60g
4人分 ・豆腐 120g
・にんじん 中5cm
・こまつな 1/2袋
・長ねぎ 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。
長ねぎは小口切りにする。
②だし汁で長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長ねぎを加えさっと煮る。



つくば市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。
クックパッド つくば市 で検索できます。