

令和7年度



# 7月分献立表 (14回)

つくばほがらか給食センター谷田部

Bブロック(松代幼 手代木南幼 谷田部幼 荃崎幼 松代小 手代木南小 谷田部南小 荃崎第二小 荃崎第三小 みどりの南小 みどりの南中 手代木中 荃崎中)

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)	
1	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			幼 492 小 556 中 698	2.5 2.9 3.6	
		とりにくのにんじんソース	とり肉	牛乳	にんじん	にんにく	さとう	油	しょうゆ みりん 酒 酢 塩			
		いんげんとハムのおかかポンずあえ(ポンず)	ハム かつおぶし	教科連携メニュー 「8年国語 餐節一世界に 誇る伝統食」(餐節)	いんげん	キャベツ きパプリカ			ポンず			しょうゆ 酒 塩 昆布だし
		あおのりしんじょのすましじる	たら だいず	あおさ	にんじん みずな	ねぎ えのきたけ	でんぶ さとう	油				かつお節 煮干し
2	水	ごはん				ごはん			502 589 730	2.0 2.6 3.1		
		牛乳		牛乳								
		おさかなやきかまぼこ (幼:1こ、小中職:2こ)	たら えそ			とうもろこし えだまめ	でんぶ みずあめ	油			塩	
		チンジャオロースー	ぶた肉		ピーマン にんじん	たけのこ しょうが	さとう でんぶ	油			しょうゆ オイスターソース 中華だし 酒 こしょう 塩	
スタミナ 給食	もずくスープ	とり肉	もずく	にんじん いら チンゲンサイ	ほししいたけ		ごま油	塩ラーメンスープの素 中華だし 塩				
3	木	ミルクパン 牛乳		牛乳		ミルクパン			500 615 705	2.2 2.8 3.3		
		ケチャップにくだんご (幼:1こ、小中職:2こ)	とり肉 だいず		トマト	たまねぎ	さとう パンこ でんぶ	ラード			ケチャップ 酢 しょうゆ みりん 塩 こしょう ソース ポークエキス	
		シーザーサラダ (シーザーサラダドレッシング)			ブロッコリー にんじん	キャベツ とうもろこし		ドレッシング				
		マカロニいりオンスープ	ウインナー		にんじん こまつな	たまねぎ しめじ	こめこマカロニ	油			コンソメ 塩 こしょう	
4	金	ごはん 牛乳		牛乳		ごはん			612 660 807	2.0 2.2 2.6		
		おほしさまクロquette (ソース)	ぶた肉 だいず			たまねぎ		油			みりん しょうゆ 塩 ソース こしょう	
		コーンとえだまめのサラダ (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				
		あまのがわじる	とり肉 なた		にんじん おくら チンゲンサイ	ほししいたけ	そうめん でんぶ				しょうゆ 酒 塩 かつお節 だし昆布	
七タ給食	たなばたゼリー				たなばたゼリー							
7	月	ごはん 牛乳		牛乳		ごはん			531 607 761	1.5 1.8 2.3		
		さばのしおこうじやき	さば				油	塩麴				
		わかめとこまつなのあえもの		わかめ	こまつな にんじん	とうもろこし えだまめ	みずあめ				塩 昆布だし	
		ぶたにくとなすのみそじる	ぶた肉		にんじん	ねぎ こんにやく なす ほししいたけ	旬の味「なす」				みそ 酒 かつお節 煮干し	
8	火	くろパン				くろパン			512 643 837	2.5 3.1 4.1		
		牛乳		牛乳								
		チキンナゲット (幼小:2こ、中職:3こ)	とり肉 だいず		にんにく	旬の味 「パプリカ」	パンこ こむぎこ とうもろこし でんぶ	油 ラード			しょうゆ 塩 こしょう	
		かにかまパプリカサラダ (フレッシュドレッシング)	かにかまぼこ	茨城県産食材 「トマト」	にんじん トマト ブロッコリー	キャベツ きパプリカ		ドレッシング				
ウインナーとやさいのトマトに	ウインナー		たまねぎ カリフラワー しめじ にんにく	ひよこめ あおえんどうまめ あかいんげんまめ	オリーブ油	ケチャップ 白ワイン 塩 コンソメ ローリエ こしょう						
9	水	ごはん 牛乳		牛乳		ごはん			531 605 761	2.2 2.6 3.3		
		あじのなんばんづけ	あじ	旬の味「あじ」	にんじん	たまねぎ	でんぶ さとう	油			しょうゆ 酢 一味唐辛子	
		ほうれんそうとかまぼこの こんぶあえ	かまぼこ	しおこんぶ	ほうれんそう	きりぼしだいこん						
		とうふとわかめのみそじる	とうふ	わかめ	にんじん	たまねぎ えのきたけ					みそ かつお節 煮干し	
10	木	スパイシーなつやさい カレーライス (むぎごはん)	とり肉 ぶた肉 だいず	旬の味 「かぼちゃ」	かぼちゃ にんじん トマト ピーマン あかパプリカ	たまねぎ ズッキーニ なす きパプリカ にんにく しょうが	むぎごはん でんぶ みずあめ	油	カレールー ソース カレー粉 塩 こしょう	612 698 882	2.4 2.8 3.4	
		牛乳		牛乳								
		オムレツ	たまご				さとう でんぶ	油	塩 酢			
		ちりめんじゃこのサラダ (わふうフレッシュドレッシング)		ちりめんじゃこ	にんじん	キャベツ カリフラワー		ドレッシング 油				
11	金	しょうゆわかめラーメン (ソフトちゅうかめん)	ぶた肉	わかめ	にんじん チンゲンサイ	たけのこ もやし ねぎ	ソフトちゅうかめん でんぶ	油	しょうゆ ラーメンスープの素 からスープ 酒 しょうゆ 塩 こしょう	493 639 815	2.7 3.5 4.4	
		牛乳		牛乳								
		やきぎょうざ (幼:1こ、小中職:2こ)	ぶた肉 とり肉 だいず		いら	キャベツ たまねぎ しょうが	こむぎこ でんぶ さとう	油 ラード	しょうゆ 塩 こしょう			
		きりぼしだいこんとツナの サラダ (しおちゅうかドレッシング)	ツナ		にんじん ブロッコリー	きゅうり とうもろこし きりぼしだいこん		ドレッシング				
14	月	ごはん 牛乳		牛乳		ごはん			546 595 741	1.7 2.0 2.4		
		とうふハンバーグきのこソース	とり肉 とうふ		にんじん	たまねぎ えのきたけ	パンこ こむぎこ さとう でんぶ	油 ラード			酒 しょうゆ みりん からスープ 塩	
		みずなとささみのごまサラダ (ごまドレッシング)	とり肉	のり	にんじん みずな	キャベツ		ドレッシング				
		モロヘイヤとなめこのみそじる		旬の味「モロヘイヤ」	にんじん モロヘイヤ	だいこん ねぎ なめこ					みそ かつお節 煮干し	
15	火	ごはん 牛乳		牛乳		ごはん			575 645 796	2.0 2.4 3.0		
		いかにレモンあげ	いか				でんぶ さとう	油			しょうゆ レモン汁	
		もやしとささみのサラダ (げんえんわふうドレッシング)	とり肉		にんじん	もやし きゅうり		ドレッシング				
		じゃがいもとたまねぎの みそじる	あぶらあげ	わかめ	にんじん いんげん	たまねぎ	じゃがいも				みそ かつお節 煮干し	
ヨーグルト		ヨーグルト										

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	からだのちょうしをとのえるもの 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	調味料他	エネルギー (kcal)	食塩 相当量 (g)		
16	水	せわれコッペパン					せわれコッペパン						
		牛乳		牛乳									
		ウイナーチリソース	ウイナー		トマト ピーマン	たまねぎ		さとう	油	ケチャップ 白ワイン 洋風だし チリパウダー 塩	521	2.7	
		だいずとツナのサラダ (コールスロードレッシング)	だいず ツナ		にんじん アスパラガス	とうもろこし			ドレッシング		669	3.4	
17	木	むぎごはん 牛乳		牛乳					むぎごはん				
		あげしゅうまい (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		さとう	油	しょうゆ 塩 かきエクス	619	1.7	
		ほうれんそうとくらげのあえもの	ちゅうかくらげ		ほうれんそう にんじん	きゅうり	旬の味「ゴーヤ」			ごま		688	2.0
		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	894	2.5
18	金	コッペパン 牛乳		牛乳					コッペパン				
		わかさぎフリッター (幼小:2こ、中職:3こ)	わかさぎ		おきあみ あおさ								
		とうにゅうコーンポタージュ	ベーコン とうにゅう		にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし えだまめ		じゃがいも	油	ホワイトシチューの素 塩 コンソメ こしょう ローリエ	483	1.7	
		レモンゼリーいりフルーツナタデココ				パイナップル おうとう		ナタデココ レモンゼリー				783	2.9

※材料の都合により、献立内容が変更になる場合があります。

※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。



食材等の高騰が続いていますが、つくば市では、給食費の値上げを行っていません。つくば市が物価高騰分の費用を負担することで、給食の量と質を保って子どもたちに栄養バランスの整ったおいしい給食を提供していきます。

# 給食だより

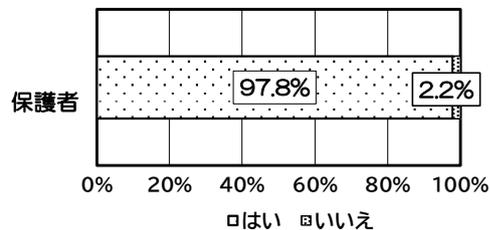
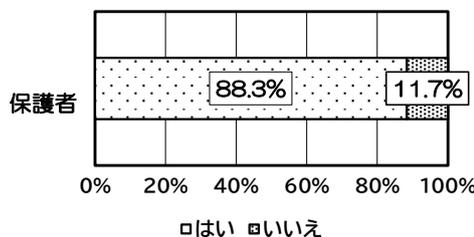
## 家庭での食育について

<7月の給食目標>  
暑さに負けない食事をしよう

家庭は、子どもが健やかに成長するための基本的な生活習慣を身に付け、生涯を通じて健康で豊かな食生活を送るための基礎を築く場です。まずは、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。

給食にはつくば市や茨城県でとれた食べ物が使われているのを知っていますか

お子様には食事マナーやあいさつを教えていますか



令和6年度6月実施 食生活に関する調査(市内5・8年生保護者対象)

### 暑さに負けない食生活を送るための5つのポイント

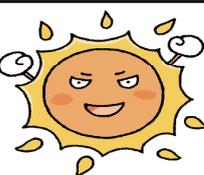
- 一日三食 きちんと食事をする。
- 冷たいものをとりすぎない。
- 夏野菜や果物を食べる。
- 水分をこまめにとる。
- 早寝早起きをする。

「給食にはつくば市や茨城県でとれた食べ物が使われているのを知っている」、「食事のマナーやあいさつを教えている」と答えた方は約9割という結果でした。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。



## 熱中症とは

気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が動かなくなることです。放置すると死に至ることもあります。



熱中症を予防するために、汗をかいた後はしっかり水分と塩分を補給しましょう。高温多湿の時や風がない時は無理をせず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。

### 今月の地産産食材

お米、じゃがいも、こまつな、モロヘイヤ  
しめじ、なめこ



つくばの恵みをおいしくいただきます！

イラスト:『家庭とつながる!新食育ブック①②③』  
小川万紀子監修 少年写真新聞社刊