

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

Cブロック(桜南幼 桜南小 荻崎第一小 みどりの学園 並木中 高崎中)

| 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             |                                                                                     | からだのちょ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<br>(kcal) | 食塩<br>相当量<br>(g) |  |
|     |            |                                | 1群<br>たんぱく質              | 2群<br>無機質                                                                           | 3群<br>カロテン                                                                                      | 4群<br>ビタミンC・その他          | 5群<br>炭水化物                                                                                    | 6群<br>脂質 |                                          |                 |                  |  |
| 1   | 火          | せわれコッペパン                       |                          |                                                                                     | 旬の味<br>「ピーマン」  |                          | せわれコッペパン                                                                                      |          |                                          |                 |                  |  |
|     |            | 牛乳                             |                          | 牛乳                                                                                  |                                                                                                 |                          |                                                                                               |          |                                          |                 |                  |  |
|     |            | ウインナーチリソース                     | ウインナー                    |                                                                                     | トマト<br>ピーマン                                                                                     | たまねぎ                     | さとう                                                                                           | 油        | ケチャップ 白ワイン<br>洋風だし チリパウダー 塩              | 幼 521           | 2.7              |  |
|     |            | だいずとツナのサラダ<br>(コールスロドレッシング)    | だいず ツナ                   |                                                                                     | にんじん<br>アスパラガス                                                                                  | とうもろこし                   |                                                                                               | ドレッシング   |                                          | 小 669           | 3.4              |  |
|     |            | むぎとやさいのスープ                     | ぶた肉                      |                                                                                     | こまつな<br>にんじん                                                                                    | たまねぎ エリンギ                | おおむぎ                                                                                          | 油        | コンソメ しょうゆ<br>塩 こしょう                      | 中 830           | 4.3              |  |
| 2   | 水          | ごはん 牛乳                         |                          | 牛乳                                                                                  |                                                                                                 |                          | ごはん                                                                                           |          |                                          |                 |                  |  |
|     |            | とりにくのにんじんソース                   | とり肉                      | 教科連携メニュー<br>「8年国語 鯉節一世界に<br>誇る伝統食」(鯉節)                                              | にんじん                                                                                            | にんにく                     | さとう                                                                                           | 油        | しょうゆ みりん 酒 酢 塩                           | 492             | 2.5              |  |
|     |            | いんげんとハムの<br>おかかポンずあえ(ポンず)      | ハム<br>かつおぶし              |                                                                                     | いんげん                                                                                            | キャベツ きパプリカ               |                                                                                               |          | ポンず                                      | 556             | 2.9              |  |
|     |            | あおのりしんじょのすましじる                 | たら<br>だいず                | あおさ                                                                                 | にんじん みずな                                                                                        | ねぎ えのきたけ                 | でんぶん<br>さとう                                                                                   | 油        | しょうゆ 酒 塩 昆布だし<br>かつお節 煮干し                | 698             | 3.6              |  |
| 3   | 木          | ごはん 牛乳                         |                          | 牛乳                                                                                  |                                                                                                 |                          | ごはん                                                                                           |          |                                          |                 |                  |  |
|     |            | いかのレモンあげ                       | いか                       |                                                                                     |                                                                                                 |                          | でんぶん さとう                                                                                      | 油        | しょうゆ レモン汁                                |                 |                  |  |
|     |            | もやしとささみのサラダ<br>(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   |                                          | 575             | 2.0              |  |
|     |            | じゃがいもとたまねぎの<br>みそじる            | あぶらあげ                    | わかめ                                                                                 | にんじん<br>いんげん                                                                                    | たまねぎ                     | じゃがいも                                                                                         |          | みそ かつお節 煮干し                              | 645             | 2.4              |  |
|     |            | ヨーグルト                          |                          | ヨーグルト                                                                               |                                                                                                 |                          |                                                                                               |          |                                          | 796             | 3.0              |  |
| 4   | 金          | コッペパン 牛乳                       |                          | 牛乳                                                                                  |                                                                                                 |                          | コッペパン                                                                                         |          |                                          |                 |                  |  |
|     |            | わかさぎフリッター<br>(幼小:2こ、中職:3こ)     | わかさぎ                     | おきあみ<br>あおさ                                                                         |                                                                                                 |                          | こむぎこ さとう<br>でんぶん こめこ                                                                          | 油        | しょうゆ 塩                                   | 483             | 1.7              |  |
|     |            | とうにゆうコーンポタージュ                  | ベーコン<br>とうにゆう            |                                                                                     | にんじん パセリ                                                                                        | たまねぎ とうもろこし<br>えだまめ      | じゃがいも                                                                                         | 油        | ホワイトシチューの素 塩<br>コンソメ こしょう ローリエ           | 604             | 2.2              |  |
|     |            | レモンゼリーいりフルーツナタデココ              |                          |                                                                                     |                                                                                                 | パインアップル おうとう             | ナタデココ<br>レモンゼリー                                                                               |          |                                          | 783             | 2.9              |  |
| 7   | 月          | ごはん 牛乳                         |                          | 牛乳                                                                                  |                                                                                                 |                          | ごはん                                                                                           |          |                                          |                 |                  |  |
|     |            | おほしさまコロッケ<br>(ソース)             | ぶた肉 だいず                  |                                                                                     |                                                                                                 | たまねぎ                     | じゃがいも<br>パンこ こむぎこ<br>さとう でんぶん                                                                 | 油        | みりん しょうゆ 塩<br>ソース こしょう                   | 612             | 2.0              |  |
|     |            | コーンとえだまめのサラダ<br>(たまねぎドレッシング)   |                          |                                                                                     | にんじん                                                                                            | キャベツ とうもろこし<br>えだまめ きゅうり |                                                                                               | ドレッシング   |                                          |                 |                  |  |
|     | 七夕給食       | あまのがわじる                        | とり肉 なんと                  |                                                                                     | にんじん おくら<br>チンゲンサイ                                                                              | ほししいたけ                   | そうめん でんぶん                                                                                     |          | しょうゆ 酒 塩<br>かつお節 だし昆布                    | 660             | 2.2              |  |
|     |            | たなばたゼリー                        |                          |                                                                                     |                                                                                                 |                          | たなばたゼリー                                                                                       |          |                                          | 807             | 2.6              |  |
| 8   | 火          | ごはん 牛乳                         |                          | 牛乳                                                                                  |                                                                                                 |                          | ごはん                                                                                           |          |                                          |                 |                  |  |
|     |            | さばのしおこじやき                      | さば                       |                                                                                     |                                                                                                 |                          |                                                                                               | 油        | 塩麴                                       | 531             | 1.5              |  |
|     |            | わかめとこまつなのあえもの                  |                          | わかめ                                                                                 | こまつな<br>にんじん                                                                                    | とうもろこし えだまめ              | みずあめ                                                                                          |          | 塩 昆布だし                                   | 607             | 1.8              |  |
|     |            | 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<br>ほししいたけ    | 旬の味「なす」  |          | みそ 酒 かつお節 煮干し                            | 761             | 2.3              |  |
| 9   | 水          | ごはん<br>牛乳                      |                          | 牛乳                                                                                  |                                                                                                 |                          | ごはん                                                                                           |          |                                          |                 |                  |  |
|     |            | おさかなやきかまぼこ<br>(幼:1こ、小中職:2こ)    | たら えそ                    |                                                                                     |                                                                                                 | とうもろこし えだまめ              | でんぶん<br>みずあめ                                                                                  | 油        | 塩                                        | 502             | 2.0              |  |
|     | スタミナ<br>給食 | チンジャオロースー                      | ぶた肉                      |                                                                                     | ピーマン<br>にんじん                                                                                    | たけのこ しょうが                | さとう<br>でんぶん                                                                                   | 油        | しょうゆ オイスターソース<br>中華だし 酒 こしょう 塩           | 589             | 2.6              |  |
|     |            | もずくスープ                         | とり肉                      | もずく                                                                                 | にんじん なら<br>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<br>中華だし 塩                     | 730             | 3.1              |  |
| 10  | 木          | ミルクパン 牛乳                       |                          | 牛乳                                                                                  |                                                                                                 |                          | ミルクパン                                                                                         |          |                                          |                 |                  |  |
|     |            | ケチャップにくだんご<br>(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<br>でんぶん                                                                               | ラード      | ケチャップ 酢 しょうゆ<br>みりん 塩 こしょう ソース<br>ポークエキス | 500             | 2.2              |  |
|     |            | シーザーサラダ<br>(シーザーサラダドレッシング)     |                          |                                                                                     | ブロッコリー<br>にんじん                                                                                  | キャベツ とうもろこし              |                                                                                               | ドレッシング   |                                          | 615             | 2.8              |  |
|     |            | マカロニいりオニオンスープ                  | ウインナー                    |                                                                                     | にんじん<br>こまつな                                                                                    | たまねぎ しめじ                 | こめマカロニ                                                                                        | 油        | コンソメ 塩 こしょう                              | 705             | 3.3              |  |
| 11  | 金          | むぎごはん 牛乳                       |                          | 牛乳                                                                                  |                                                                                                 |                          | むぎごはん                                                                                         |          |                                          |                 |                  |  |
|     |            | あげしゅうまい<br>(幼小:2こ、中職:3こ)       | ぶた肉 とり肉<br>だいず           |                                                                                     |                                                                                                 | とうもろこし たまねぎ<br>キャベツ しょうが | こむぎこ さとう<br>でんぶん                                                                              | 油        | しょうゆ 塩 かきエキス                             | 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<br>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ブルー                 | あつあげ<br>ぶた肉 たまご<br>かつおぶし |                                                                                     | にんじん                                                                                            | もやし ゴーヤ<br>にんにく しょうが     |                                                                                               | さとう油     | しょうゆ オイスターソース<br>酒 塩                     | 894             | 2.5              |  |
| 14  | 月          | ごはん 牛乳                         |                          | 牛乳                                                                                  |                                                                                                 |                          | ごはん                                                                                           |          |                                          |                 |                  |  |
|     |            | あじのなんばんづけ                      | あじ 旬の味「あじ」               |                                                                                     | にんじん                                                                                            | たまねぎ                     | でんぶん<br>さとう                                                                                   | 油        | しょうゆ 酢 一味唐辛子                             | 531             | 2.2              |  |
|     |            | ほうれんそうとかまぼこの<br>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                 |                                                                                               |          |                                          | 605             | 2.6              |  |
|     |            | 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                              | 761             | 3.3              |  |
| 15  | 火          | くろパン                           |                          |                                                                                     |                                                                                                 |                          | くろパン                                                                                          |          |                                          |                 |                  |  |
|     |            | 牛乳                             |                          | 牛乳                                                                                  |                                                                                                 |                          |                                                                                               |          |                                          |                 |                  |  |
|     |            | チキンナゲット<br>(幼小:2こ、中職:3こ)       | とり肉 だいず                  |                                                                                     |                                                                                                 | にんにく 旬の味<br>「パプリカ」       | パンこ こむぎこ<br>とうもろこし<br>でんぶん                                                                    | 油<br>ラード | しょうゆ 塩 こしょう                              | 512             | 2.5              |  |
|     |            | かにかまパプリカサラダ<br>(フレンチしるドレッシング)  | かにかまぼこ                   |  | にんじん                                                                                            | キャベツ きパプリカ               |                                                                                               | ドレッシング   |                                          | 643             | 3.1              |  |
|     |            | ウインナーとやさいのトマトに                 | ウインナー                    | 茨城県産食材<br>「トマト」                                                                     | にんじん トマト<br>ブロッコリー                                                                              | たまねぎ カリフラワー<br>しめじ にんにく  | ひよこまめ<br>あおえんどうまめ<br>あかいんげんまめ                                                                 | オリーブ油    | ケチャップ 白ワイン 塩<br>コンソメ ローリエ こしょう           | 837             | 4.1              |  |

| 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<br>(kcal) | 食塩<br>相当量<br>(g) |  |
|     |   |                                       | 1群<br>たんぱく質    | 2群<br>無機質                                                                         | 3群<br>カロテン                         | 4群<br>ビタミンC・その他                     | 5群<br>炭水化物            | 6群<br>脂質 |                                         |                 |                  |  |
| 16  | 水 | ごはん 牛乳                                |                | 牛乳                                                                                |                                    |                                     |                       | ごはん      |                                         |                 |                  |  |
|     |   | 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<br>さとう でんぶん  | 油 ラード    | 酒 しょうゆ みりん<br>がらスープ 塩                   | 546             | 1.7              |  |
|     |   | みずなとささみのごまサラダ<br>(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   |                                         | 595             | 2.0              |  |
|     |   | モロヘイヤとなめこのみそしる                        | 旬の味「モロヘイヤ」     |                                                                                   | にんじん<br>モロヘイヤ                      | だいこん ねぎ なめこ                         |                       |          | みそ かつお節 煮干し                             | 741             | 2.4              |  |
| 17  | 木 | スパイシーなつやさい<br>カレーライス<br>(むぎごはん)       | とり肉 ぶた肉<br>だいず | 旬の味<br>「かぼちゃ」                                                                     | かぼちゃ<br>にんじん トマト<br>ピーマン<br>あかパプリカ | たまねぎ ズッキーニ<br>なす きパプリカ<br>にんにく しょうが | むぎごはん<br>でんぶん<br>みずあめ | 油        |                                         |                 |                  |  |
|     |   | 牛乳                                    |                |  | 牛乳                                 |                                     |                       |          | カレールウ ソース<br>カレー粉 塩 こしょう                | 612             | 2.4              |  |
|     |   | オムレツ                                  | たまご            |                                                                                   |                                    |                                     | さとう でんぶん              | 油        | 塩 酢                                     | 698             | 2.8              |  |
|     |   | ちりめんじゃこのサラダ<br>(わふうフレンチドレッシング)        |                | 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 |                                         | 882             | 3.4              |  |
| 18  | 金 | しょうゆわかめラーメン<br>(ソフトちゅうかめん)            | ぶた肉            | わかめ                                                                               | にんじん<br>チンゲンサイ                     | たけのこ もやし ねぎ                         | ソフトちゅうかめん<br>でんぶん     | 油        | しょうゆラーメンスープの素<br>がらスープ 酒 しょうゆ<br>塩 こしょう |                 |                  |  |
|     |   | 牛乳                                    |                | 牛乳                                                                                |                                    |                                     |                       |          |                                         | 493             | 2.7              |  |
|     |   | やきぎょうざ<br>(幼:1こ、小中職:2こ)               | ぶた肉 とり肉<br>だいず |                                                                                   | にら                                 | キャベツ たまねぎ<br>しょうが                   | こむぎこ<br>でんぶん さとう      | 油 ラード    | しょうゆ 塩 こしょう                             | 639             | 3.5              |  |
|     |   | きりぼしだいこんとツナの<br>サラダ<br>(しおちゅうかドレッシング) | ツナ             |                                                                                   | にんじん<br>ブロッコリー                     | きゅうり とうもろこし<br>きりぼしだいこん             |                       | ドレッシング   |                                         | 815             | 4.4              |  |

※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。



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

<7月の給食目標>  
暑さに負けない食事をしよう

夏の暑さに体がついていけなくなると、疲れやすくなったり、だるくなったりする「夏負け」や「夏バテ」という状態になります。暑さに負けないために、栄養バランスの良い食事と、十分な睡眠を取ることを心掛けましょう。

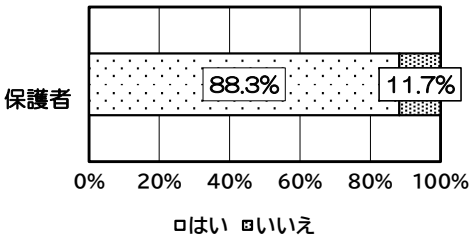
## 暑さに負けない食生活を送るための5つのポイント

- 〇一日三食 きちんと食事をする。
- 〇冷たいものをとりすぎない。
- 〇夏野菜や果物を食べる。
- 〇水分をこまめにとる。
- 〇早寝早起きをする。

## 家庭での食育について

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

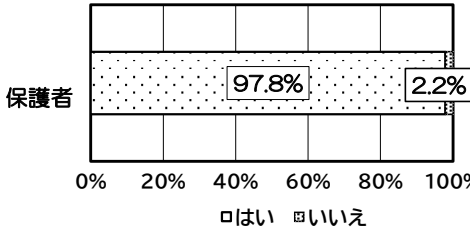


保護者 88.3% 11.7%

0% 20% 40% 60% 80% 100%

口はい 口いいえ

お子様には食事マナーやあいさつを教えていますか



保護者 97.8% 2.2%

0% 20% 40% 60% 80% 100%

口はい 口いいえ

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)

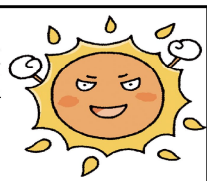
「給食にはつくば市や茨城県でとれた食べ物が使われているのを知っている」、「食事のマナーやあいさつを教えている」と答えた方は約9割という結果でした。

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働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、汗をかいた分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しょう！

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