

7 月分献立表(14回)

筑波学校給食センター

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 (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	火	むぎごはん						むぎ ごはん				
		牛乳		牛乳						幼 642	2.1	
		メンチかつ	ぶたにく とりにく だいず			たまねぎ		パン粉 でんぶん さとう	大豆油	しょうゆ 塩 こしょう	小 720	2.4
		グリーンサラダ (イタリアンドレッシング)			ブロッコリー	きゅうり キャベツ		ドレッシング			中 892	2.9
		チキンカレー	とりにく		にんじん	たまねぎ にんにく	じゃがいも	サラダ油	カレールウ ケチャップ コンソメ ウスターソース			
2	水	コッペパン りんごジャム						コッペパン		りんごジャム		
旬の食材 かぼちゃ		牛乳		牛乳							645	2.1
		ペイクドエッグ	ベーコン たまご		赤ピーマン ほうれんそう	たまねぎ	じゃがいも			塩	682	2.3
		ペンネイタリアン	ウィンナー	チーズ	にんじん	たまねぎ	ペンネマカロニ	バター	ケチャップ トマトソース 塩 こしょう コンソメ		738	2.5
		パンブキンポタージュ	とりにく	牛乳	かぼちゃ	たまねぎ とうもろこし		バター サラダ油	塩 こしょう コンソメ			
3	木	ごはん						ごはん				
		牛乳		牛乳							544	2.5
		さばのみそに	さば					さとう でんぶん		みそ	591	2.8
		しおこんぶあえ		こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり	さとう			しょうゆ 塩	717	3.2
		かきたまじる	たまご		にんじん	えのきたけ たまねぎ ながねぎ	でんぶん			煮干し かつおおふし 塩 しょうゆ		
4	金	むぎごはん						むぎ ごはん				
スタミナ 給食		牛乳		牛乳							549	2.0
		スタミナどんのぐ	ぶたにく		にんじん	しょうが にんにく たまねぎ しらす	さとう	サラダ油	みりん しょうゆ 和風だし トウバンジャン		622	2.3
	旬の食材 なす	ひじきサラダ (わふうドレッシング)		ひじき	にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	ドレッシング ごま	しょうゆ		788	2.9
		なすのみそしる	あぶらあげ とうふ		いんげんまめ	なす たまねぎ			みそ 煮干し かつおおふし			
7	月	ごはん						ごはん				
たなばた		牛乳		牛乳							587	2.1
		ほしのハンバーグ デミグラスソースがけ	とりにく ぶたにく 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	豚脂 サラダ油	塩 ウスターソース 中濃ソース ケチャップ		685	2.6
		ほしのチーズサラダ (たまねぎドレッシング)		チーズ	にんじん あかピーマン	キャベツ きゅうり		ドレッシング			825	3.1
		たなばたスープ	とりにく 魚めん なると		ほうれんそう にんじん	ながねぎ			煮干し かつおおふし しょうゆ 塩 みりん			
		たなばたゼリー						フルールゼリー				
8	火	ごはん						ごはん				
		牛乳		牛乳							601	1.8
		カレーコロッケ			グリーンピース にんじん	たまねぎ	じゃがいも パン粉 さとう こむぎこ	マーガリン 大豆油	塩 カレー粉		668	2.1
		きりぼしだいこんのにももの	ぶたにく さつまあげ		にんじん	きりぼしだいこん ほししいたけ	さとう	サラダ油	しょうゆ みりん 和風だし		825	2.5
		じゃがいものみそしる	あぶらあげ とうふ		にんじん	ながねぎ たまねぎ	じゃがいも		みそ 煮干し かつおおふし			
9	水	ミルクパン						ミルクパン				
		牛乳		牛乳							539	2.2
		ハッシュドポテト(ケチャップ)				たまねぎ	じゃがいも 上新粉	大豆油	塩 ケチャップ		634	2.7
		シーザーサラダ (シーザードレッシング)			にんじん	キャベツ きゅうり	クルトン	ドレッシング			862	3.6
		コーンスープ	とりにく しろいんげんまめ	牛乳 ミルクカルシウム		たまねぎ とうもろこし	じゃがいも		クリームコーン コンソメ 塩 ポタージュのもと シチューフレーク			
10	木	ごはん						ごはん				
魚の日 ぶり		牛乳		牛乳							584	1.7
		ぶりのみそやき	ぶり			しょうが ながねぎ	さとう	サラダ油	しょうゆ みそ みりん		639	2.0
	教科連携 メニュー かつおぶし	わふうポテトサラダ (わふうクリーミードレッシング)			にんじん	きゅうり	じゃがいも	ドレッシング	かつおおふし		777	2.5
		わかめのすましじる	なると とうふ	わかめ	にんじん	しめじ たまねぎ			塩 しょうゆ 酒 煮干し かつおおふし			
11	金	コッペパン						コッペパン				
		牛乳		牛乳							512	2.3
		スラッピージョのぐ	ぶたにく だいず		にんじん トマト	にんにく たまねぎ		サラダ油	ケチャップ トマトピューレ 塩 コンソメ ウスターソース チリパウダー		641	2.9
		チキンナゲット (幼小中2)	とりにく だいず				パン粉 でんぶん さとう こむぎこ	大豆油	塩		794	3.7
		アルファベットスープ	ベーコン		にんじん	キャベツ たまねぎ	マカロニ		コンソメ 塩 しょうゆ こしょう			

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 (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			
14	月	ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳						599	1.5
		ヤンニョムチキン	とりにく			にんにく	こむぎこ でんぶん さとう	大豆油	酒 コチュジャン ケチャップ しょうゆ	664	1.8
		ナムル (ナムルドレッシング)			ほうれんそう にんじん	キャベツ		ドレッシング		838	2.3
		ぶたにくのうまからスープ	ぶたにく		にら	もやし、しいたけ、たまねぎ ながねぎ		サラダ油	中華だし コチュジャン 塩		
15	火	ごはん					ごはん				
旬の食材 ピーマン		牛乳			牛乳					610	1.5
		はるまき	ぶたにく、だいず		にんじん	たけのこ、キャベツ ほししいたけ、ながねぎ しょうが、にんにく たまねぎ	こむぎこ、さとう みずあめ はるさめ でんぶん	豚脂、植物油 大豆油	しょうゆ、オイスターソース 塩、XO醤	673	1.7
		チンジャオロース	ぶたにく		ピーマン、あかピーマン	しょうが、もやし、たけのこ	でんぶん	サラダ油	酒、オイスターソース、中華だし、塩 こしょう	824	2.1
		はるさめスープ	とりにく、たまご		にんじん、こまつな	ほししいたけ	はるさめ	ごま油	中華だし、塩、しょうゆ、こしょう		
		くろパン、くろまめきなこクリーム					くろパン		くろまめきなこクリーム		
16	水	牛乳		牛乳						639	2.3
		しろみざかなのこうそうやき	ホキ	ミルクカルシウム チーズ	赤ピーマン、パセリ にんじん、トマト		パン粉、さとう	サラダ油	白ワイン、塩、チキンエキス しょうゆ	736	2.8
		コーンサラダ (コーンクリーミードレッシング)			にんじん、えだまめ	キャベツ、とうもろこし		ドレッシング		921	3.7
		チリコンカン	ぶたにく、だいず レッドキドニー		にんじん、トマト	たまねぎ、しょうが、にんにく	じゃがいも、さとう	サラダ油	トマトピューレ、ケチャップ、塩 ウスターソース、チリパウダー、コンソメ		
17	木	ごはん					ごはん				
魚の日 旬の食材 あじ		牛乳		牛乳						636	2.1
		あじフライ(ソース)	あじ				パン粉、こむぎこ	大豆油	ソース、塩	706	2.4
		きゅうりのサラダ (ノンオイルしそドレッシング)			にんじん	キャベツ、きゅうり とうもろこし			ドレッシング	866	2.8
		じゃがいものバターに	ぶたにく、だいず		にんじん、えだまめ	たまねぎ	じゃがいも、さとう	バター	しょうゆ、みりん、和風だし		
		しょうゆラーメン(ちゅうかめん)	ぶたにく、なると		こまつな	しょうが、にんにく、もやし ながねぎ、メンマ	ソフトちゅうかめん	ごま油	中華だし、しょうゆ、チキンガラスープ ラーメンスープ、こしょう		
18	金	発酵乳(しろぶどう)		発酵乳						505	2.2
		きんとんパイ	たまご				さつまいも さとう、こむぎこ	マーガリン 大豆油	塩	600	2.7
		ちゅうかサラダ (ちゅうかドレッシング)			にんじん	もやし、きゅうり	はるさめ	ドレッシング		779	3.4

○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。

○この献立表には微量の食品及び調味料は記載しておりません。

○けいらんは「たまご」と表記します。

◆つくば市のホームページ（子育て・教育→子育て→子育てナビ→食育レシピ）では、学校給食レシピをはじめ、「おいしい旬の地元食材を使用したレシピ」を紹介しております。右のQRコードからご覧いただけますので、ご家庭での食育に活用ください。





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

- 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。

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

はい	88.3%
いいえ	11.7%

お子様には食事マナーやあいさつを

保護者

はい	97.8%
いいえ	2.2%

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。

