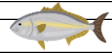




Cブロック(春日学園義務教育学校・学園の森義務教育学校)

つくばすこやか給食センター豊里

		主な材料と食品分類							栄養価		
日	曜	献立名	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			
2	月	ペンネミートソース	ぶた肉 だいず		にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム にんにく	ペンネマカロニ さとう	油	トマトピューレ ケチャップ ソース コンソメ	小 661 中 769	1.6 1.9
		ストロベリーパン※					ストロベリーパン				
		牛乳		牛乳							
		やさいととうふのナゲット (2こ)	とうふ だいず いとよりだい とうにゅう		にんじん	たまねぎ えだまめ とうもろこし	さとう こむぎこ でんぶん	油	塩		
		コールスロー (コールスロードレッシング)			にんじん	カリフラワー キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング			
3	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			648 773	2.5 3.0
		とんかつ (ソース)	ぶた肉				さとう でんぶん パンこ	油	塩 ソース		
		こんにゃくのにももの	とり肉 すもめ		にんじん	こんにゃく たけのこ	さとう	油	しょうゆ 酒 みりん		
		きりぼしだいこんのスープ	ぶた肉		チンゲンサイ にんじん	きりぼしだいこん もやし きくらげ	でんぶん		中華だし しょうゆ 塩 こしょう		
		レモンゼリー※					レモンゼリー				
4	水	つくばこめパン					つくばこめパン			728 879	2.5 3.2
		牛乳		牛乳							
		かぼちゃグラタン	とうにゅう おから		かぼちゃ	たまねぎ	こめこ じゃがいも さとう でんぶん	ショートニング 油	塩		
		フルーツあえ				パイナップル もも	ゼリー (りんご ぶどう もも とうにゅう)				
		ミネストローネ	ぶた肉		にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ キャベツ	きびパスタ	オリーブオイル	トマトピューレ コンソメ 塩 こしょう		
5	木	ごはん					ごはん			630 791	2.8 3.5
		牛乳		牛乳							
		かにたま	たまご かに		にんじん	たけのこ ねぎ しいたけ	さとう でんぶん	油 ごま油	中華だし チキンスープ 酢 しょうゆ 酒		
		きりぼしだいこんのサラダ (しおドレッシング)		わかめ	にんじん	きりぼしだいこん もやし		ドレッシング			
		とうふのちゅうかに	とうふ とり肉 ちくわ		にんじん	キャベツ たけのこ ねぎ ほししいたけ しょうが	でんぶん	油 ごま油	酒 塩 中華だし しょうゆ オイスターソース		
6	金	ごはん					ごはん			676 851	3.0 3.8
		牛乳		牛乳							
		とりにくのみからソース	とり肉		あかパプリカ	なす スズキニ きパプリカ	でんぶん さとう	油	しょうゆ 酒 みりん 豆板醤		
		ひじきのにももの	さつまあげ	ひじき	にんじん	こんにゃく えだまめ	さとう	油	しょうゆ 酒 みりん		
		あつあげと二らのみそしる	あつあげ		にら にんじん	もやし			みそ かつお節だし 煮干しだし		
9	月	もやしにくみそラーメン (ソフトちゅうかめん+スープ)	ぶた肉		にんじん	しょうが たまねぎ メンマ とうもろこし	ソフトちゅうかめん さとう	油	みそ しょうゆ 酒 みりん 豆板醤 中華だし	685 865	3.5 4.4
		牛乳		牛乳							
		パンパンジーサラダ (パンパンジードレッシング)	とり肉		にんじん こまつな	キャベツ きゅうり		ドレッシング			
		ミルクドーナツ					ミルクドーナツ	油			
10	火	ごはん					ごはん			606 775	2.1 2.7
		牛乳		牛乳							
		とうふステーキのそぼろあんかけ	とうふ とり肉			たまねぎ しょうが	でんぶん さとう	油	しょうゆ みりん		
		アスパラガスのごまあえ	あぶらあげ		アスパラガス にんじん	キャベツ		ごま	ごまあえの素		
		とんじる	ぶた肉		にんじん	だいこん こんにゃく			みそ かつお節だし 煮干しだし		
11	水	バターパン					バターパン			661 836	2.8 3.6
		牛乳		牛乳							
		とりにくのみマーマレードやき	とり肉				マーマレード	油	しょうゆ 酒 塩		
		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			
12	木	ポークビーンズ	ぶた肉 だいず		にんじん	たまねぎ マッシュルーム にんにく とうもろこし	じゃがいも さとう	油	ケチャップ トマトピューレ ソース 赤ワイン 塩 コンソメ	639 776	2.3 2.7
		ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳							
		あじのなんばんづけ	あじ			たまねぎ	でんぶん さとう	油	しょうゆ 酢 一味唐辛子		
13	金	もやしのナムル (かんこくナムルドレッシング)	あぶらあげ		こまつな にんじん	もやし		ドレッシング		639 802	2.4 3.0
		すいぎょうざスープ	ぶた肉 とり肉		にんじん チンゲンサイ	きくらげ キャベツ ねぎ しょうが	こむぎこ でんぶん さとう	ラード ごま油	中華だし みりん 酒 しょう ゆ 塩 こしょう		
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
		やきにくいため	ぶた肉	かんてん	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ りんご にんにく	さとう	ごま 油 ごま油	しょうゆ 酒 りんご酢 塩		
16	月	ささみとごこくのサラダ	とり肉		こまつな にんじん ひろしまな きょうな だいこんは	もやし	こめ キヌア オートミール ひえ おおむぎ さとう	ごま	しょうゆ 塩 かつお節だし みそ 昆布だし	613 763	3.3 4.2
		はるさめスープ	かまぼこ	わかめ	にんじん	ほししいたけ	はるさめ		中華だし しょうゆ 塩 こしょう		
		アセロラゼリー※					アセロラゼリー				
		くらパン 牛乳		牛乳			くらパン				
17	火	サーモンフライ (ノンエッグタルタルソース)	さけ				パンこ こむぎこ	ノンエッグタルタルソース 油	塩 こしょう	648 821	2.6 3.2
		じゃがいものペペロンチーノソテー				たまねぎ	じゃがいも	オリーブオイル	白ワイン ペペロンチーノシーズニング		
		オニオンスープ	ベーコン		にんじん こまつな	だいこん たまねぎ		油	コンソメ しょうゆ 塩 こしょう		
		むぎごはん					むぎ ごはん				
17	火	牛乳		牛乳						648 821	2.6 3.2
		ホイコーロー	ぶた肉	かんてん	にんじん	キャベツ たけのこ にんにく	さとう	油 ごま油	みそ テンメンジャン 酒 みりん 豆板醤 しょうゆ 中華だし 塩		
		はるさめときくらげのサラダ (ちゅうかドレッシング)			にんじん	きくらげ きゅうり	はるさめ	ドレッシング			
		とりだんごのちゅうかスープ	とり肉 だいず		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ほししいたけ	パンこ さとう でんぶん	ラード 油	しょうゆ 塩 みりん こしょう 中華だし		

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			
18	水	コッペパン 牛乳		牛乳			コッペパン				
教科連携 メニュー		とりにくのこうそうパンこやし	とり肉				パンこ こめこ	ノンエッグマヨネーズ 油	こうそうミックスこ	687	2.9
		ごぼうとツナのサラダ (シーザードレッシング)	ツナ		にんじん	ごぼう きゅうり		ドレッシング		865	3.7
		パンキンポタージュ		牛乳	かぼちゃ パセリ にんじん	たまねぎ		油	シチューの素 塩		
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
19	木	ハッシュドポテト				たまねぎ	じゃがいも こめこ	油	塩	685	2.1
		かいそうサラダ (サウザンアイランドドレッシング)		わかめ こんぶ つのまた すぎのり	にんじん	キャベツ きゅうり		ドレッシング		838	2.6
		ハッシュドポーク	ぶた肉		にんじん	たまねぎ マッシュルーム にんにく	さとう	油	赤ワイン ハヤシブレイク ケチャップ ソース		
20	金	ごはん のむヨーグルト(ブルーベリー)※		のむヨーグルト			ごはん				
		さばのしおこうじカレーやき	さば					油	塩こうじ カレーこ	664	1.6
		マカロニサラダ (ノンエッグマヨネーズ)	ベーコン		にんじん	きゅうり	マカロニ	油 ノンエッグマヨネーズ		846	2.0
		どさんこじる	ぶた肉	わかめ	にんじん	とうもろこし	じゃがいも	油	みそラーメンスープの素		
23	月	にくうどん (ソフトめん+スープ)	ぶた肉 あつあげ		にんじん こまつな	ほししいたけ	ソフトめん でんぶん		しょうゆ 塩 みりん 酒 かつお節だし 煮干しだし	662	3.8
		牛乳		牛乳						832	4.5
		ちくわのいそべあげ(2こ)	ちくわ	あおのり			こむぎこ	油			
		ブロッコリーとツナのサラダ (わふうドレッシング)	ツナ		ブロッコリー にんじん	とうもろこし		ドレッシング			
24	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
		カツオカツ 	かつお だいず			たまねぎ しょうが	パンこ さとう こむぎこ でんぶん	油	しょうゆ 塩	647	2.4
		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	818	2.9
		がんもどきのにももの	とり肉 がんもどき		にんじん	たけのこ こんにゃく えだまめ	さとう	油	しょうゆ 酒 みりん		
25	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
		ハンバーグデミグラスソース	とり肉 とうふ		にんじん	たまねぎ	パンこ こむぎこ さとう でんぶん	油 ラード	トマトピューレ ケチャップ デミグラスソース ソース 酒 しょうゆ ガラスープ 塩	683	1.9
		ツナポテトサラダ (ノンエッグマヨネーズ)	ツナ		にんじん	きゅうり	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ		866	2.4
		なめことわかめのみそじる	とうふ	わかめ	にんじん	なめこ だいこん			みそ かつお節だし 煮干しだし		
26	木	むぎごはん 牛乳		牛乳			むぎ ごはん				
		チキンカレー	とり肉		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが	じゃがいも	油	カレールウ カレーこ ケチャップ ソース	711	2.8
		コーンとえだまめよせ (2こ)			にんじん	とうもろこし えだまめ	こむぎこ でんぶん さとう こめこ	油	塩	873	3.3
		つぼづけあえ			にんじん	つぼづけ きゅうり もやし					
27	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				
		牛乳		牛乳							
		メンチカツ(ソース)	ぶた肉 とり肉 だいず			たまねぎ	パンこ でんぶん さとう	油	しょうゆ 塩 こしょう ソース	620	2.4
		キャベツのごまサラダ (ごまクリーミードレッシング)	ツナ		にんじん	キャベツ だいこん きゅうり		ドレッシング		773	3.1
		スターマカロニスープ	とり肉		にんじん こまつな	たまねぎ	きびパスタ		コンソメ 塩 こしょう		
30	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
		とりにくのレモンソースがけ	とり肉			レモン	さとう でんぶん	油	こしょう 酒 しょうゆ みりん	636	2.1
		キャベツのしおこんぶあえ		しおこんぶ	にんじん ブロッコリー	キャベツ とうもろこし				800	2.7
		ぬつぱじる	するめ とうふ		にんじん	こんにゃく だいこん ほししいたけ	さといも		かつお節だし しょうゆ 塩		

○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されていません。
○けいらんは「たまご」と表記します。
※は業者から学校に直接配送されます。

今月の地場産物

しんじが こまつな なめこ しんたまねぎ

教科連携

6月18日(水) 2年 生活
「ぐんぐん育てわたしの夏野菜」



6月給食だより

今月の目標

衛生に気をつけよう



梅雨の時期は、湿度の高い日が続きます。湿度が高いと、カビや菌が増えやすくなり、食中毒が起こりやすくなります。
トイレの後や食事の前にはよく手を洗い、調理をするときには十分に加熱するなど、食中毒の予防に努めましょう。

食中毒予防の3原則



6月4日～10日は歯と口の健康週間です！

よくかむと、体に良いことがたくさんあります。
日頃から、しっかり噛んで食べる習慣をつけましょう。

【かむことの効果】

- ①食べたものの消化を助ける。
- ②あごを動かすことで、脳の血流がよくなり、脳の働きもよくなる。
- ③だ液が出るので、虫歯を防ぐ。
- ④ゆっくり食べることで、肥満を防ぐ。

6月は「食育月間」です

つくば市では、食育の基本となるものを「食育スローガン」とし、合言葉「たのしいよ」で進めています。

合言葉は「たのしいよ」

た…たいせつな1日のスタート、朝ごはんを食べましょう
の…「農作物」つくばが育てた季節の恵みを楽しみましょう
し…しっかり野菜を食べましょう
い…いつも感謝の気持ちをもち
いただきます・ごちそうさまを言いましょう
よ…よくかんで、ますます元気いつまでも!!(噛ミング30)

今が旬！新じゃがレシピ

『ツナポテトサラダ』

【材料(4人分)】

- ・ツナ 40g
- ・きゅうり 40g
- ・にんじん 1/4本
- ・じゃがいも 2個
- ・マヨネーズ 大さじ2
- ・塩こしょう 少々



【つくり方】

- ①じゃがいもは良く洗いす一つと箸が通るぐらいうわらかくゆでる。
- ②にんじんはいちょう切りにし、ゆでる。
- ③きゅうりは薄くスライスし塩もみをしておく。
- ④じゃがいもが茹で上がったら皮をむいてつぶし、粗熱が取れたら、②③とマヨネーズ、塩、こしょうで味を整える。



つくば市学校給食レシピを配信しています。