



日	曜	献立名	主な材料と食品分類						調味料他	栄養価	
			ち、にく、ほねになるもの	からだのしょうしをとのえるもの	ちからやねつになるもの					エネルギー	食塩
			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		(kcal)	(g)
3	月	文化の日									
4	火	ごはん					ごはん			幼 537 小 591 中 742	1.6 1.7 2.0
		牛乳		牛乳							
		ローズポークコロッケ(ソース)	ぶたにく		たまねぎ		じゃがいも こむぎこ だいずこ パンこ マッシュポテト さとう コーンスターチ	ショートニング 大豆油	塩 こしょう 中濃ソース		
		グリーンサラダ (ごまクリームドレッシング)			アスパラガス ブロッコリー	カリフラワー えだまめ		ドレッシング			
		こまつなとうふのみそしる	とうふ あぶらあげ		にんじん こまつな				かつおぶし 煮干し 味噌		
5	水	こめパン つくばしさんブルーベリージャム					こめパン ブルーベリージャム			537 670 824	2.3 2.8 3.6
		牛乳		牛乳							
		いばらきけんさんプレーンオムレツ	たまご			さとう でんぶん	大豆油 サラダ油	塩 酢			
		シーザーサラダ (シーザーサラダドレッシング)			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング			
		ポークシチュー	ぶたにく		にんじん トマト	にんにく たまねぎ ぶなしめじ	じゃがいも	バター サラダ油	赤ワイン 塩 デミグラスソース エスパニョールソース 洋風だし ケチャップ		
6	木	ごはん					ごはん			574 638 786	2.2 2.6 3.2
		牛乳		牛乳							
		ししやものなんばんづけ (幼小中職2本)	ししやも		たまねぎ	さとう でんぶん	大豆油	酢 しょうゆ			
		きりぼしだいこんのもの	さつまあげ あぶらあげ		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		
		だいこんとうふのみそしる	とうふ			だいこん ながねぎ ひらたけ			かつおぶし 煮干し 味噌		
7	金	しょうゆラーメン (ソフトちゅうかめん)	ぶたにく なんと		にんじん	とうもろこし ながねぎ もやし しょうが にんにく	ソフトちゅうかめん		醤油ラーメンスープ チキンがらスープ しょうゆ	427 571 745	2.2 3.0 3.8
		はっこうにゅう(ストロベリー)		はっこうにゅう							
		やきぎょうざ(幼1個小中職2個)	ぶたにく とりにく		にら	キャベツ しょうが	こむぎこ でんぶん だいずこ	サラダ油 豚脂 植物油	しょうゆ みりん がらエキス 塩 香辛料		
		こまつなとだいずとひじきのあえもの	だいず	ひじき かんてん	こまつな にんじん		さとう	ごま	しょうゆ		
10	月	ごはん					ごはん			586 654 795	1.8 1.9 2.3
		牛乳		牛乳							
		さんまのおかかに	さんま かつおぶし			しょうが	さとう		しょうゆ		
		ささみとわかめのナムル	とりにく	わかめ かんてん	こまつな にんじん	キャベツ たまねぎ	みずあめ		塩 野菜エキス まいたけエキス こんぶエキス		
		とんじる	ぶたにく とうふ あぶらあげ		にんじん	こんにゃく だいこん ながねぎ	じゃがいも		かつおぶし 煮干し 味噌		
11	火	ごはん					ごはん			560 611 741	1.5 1.7 2.1
		牛乳		牛乳							
		ハンバーグデミグラスソースかけ	ぶたにく とりにく			たまねぎ	さとう パンこ でんぶん	サラダ油 豚脂	デミグラスソース 中濃ソース ウスターソース ケチャップ 塩 こしょう		
		ブロッコリーサラダ (コンクリーミードレッシング)			ブロッコリー にんじん	カリフラワー えだまめ		ドレッシング			
		せんぎりやさいのスープ			にんじん	たまねぎ キャベツ えのきたけ			コンソメ 塩 こしょう しょうゆ		
12	水	くろパン					くろパン			614 770 978	1.5 1.8 2.3
		牛乳		牛乳							
		チキンのフレークやき	とりにく				コーンフレーク パンこ	ノンエッグマヨ ネーズ サラダ油	塩 こしょう 味噌		
		イタリアンサラダ (イタリアンドレッシング)			アスパラガス にんじん こまつな	キャベツ		ドレッシング			
		コーンスープ		牛乳 だっしふ んにゅう なまクリーム		とうもろこし たまねぎ		バター	ポタージュの素 こしょう 塩		
13	木	県民の日									
14	金	ポークカレーライス (むぎごはん・ポークカレー)	ぶたにく		にんじん	たまねぎ にんにく	ごはん むぎ じゃがいも	サラダ油	カレーフレーク カレー粉 ケチャップ 中濃ソース コンソメ	628 721 916	1.8 2.2 2.7
		牛乳		牛乳							
		だいこんサラダ (ノンオイルかんきつドレッシング)			にんじん	だいこん きゅうり とうもろこし			ドレッシング		
		フルーツあんじん				パイン(缶) もも(缶)	あんにととうふ				
17	月	ごはん					ごはん			558 681 816	1.5 1.8 2.2
		牛乳		牛乳							
		つくばどりのふくれあげ (幼1個小中職2個)	とりにく			レモン(果汁)	でんぶん さとう	大豆油	塩 こしょう 酒 薄口しょうゆ ふくれみかん陳皮		
		りっちゃんサラダ (わふうドレッシング)	ロースハム かつおぶし	こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング			
		やさしいっぱいみそしる	あぶらあげ		にんじん こまつな	はくさい ひらたけ ながねぎ			かつおぶし 煮干し 味噌		

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	からだのちょうしをとのえるもの 3群 カロテン	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)
18	火	ごはん					ごはん				
魚の日		牛乳		牛乳						558	1.6
		さばのあまからみそやき	さば		にんにく	さとう	サラダ油	味噌 みりん 酒 トウバンジャン	613	1.9	
		つくばやさいのごもくに	さつまあげ	にんじん	れんこん ぶなしめじ えだまめ	さとう	サラダ油	しょうゆ みりん 酒 和風だし	771	2.3	
		わかめとうふのすましじる	とうふ	わかめ	にんじん	ながねぎ		塩 しょうゆ かつおぶし 煮干し			
19	水	ゆめしほうキャロットパン					ゆめしほうキャロットパン				
つくば 市民の日 メニュー		牛乳		牛乳						446	2.2
		てりやきチキン	とりにく		たまねぎ りんご	でんぶん パンこ さとう みずあめ	パーム油	しょうゆ 塩 香辛料	515	2.7	
		ヤーコンのサラダ (ノンオイルかんきつドレッシング)	まぐろみずに	にんじん	ヤーコン きゅうり キャベツ			ドレッシング	621	3.5	
		やさいのコンソメスープ	ベーコン	ほうれんそう	だいこん たまねぎ			コンソメ 塩 しょうゆ こしょう			
		つくばしさんさつまいもプリン				プリン					
20	木	いばらきガパオライス (むぎごはん・ガパオライスのぐ)	とりにく だいず		にんじん	れんこん たまねぎ にんにく しょうが	ごはん むぎ でんぶん さとう	サラダ油	酒 ガパオライスの素 塩 オイスターソース しょうゆ		
		牛乳		牛乳						575	2.0
		カラフルサラダ (コンクリーミードレッシング)			あかピーマン	とうもろこし キャベツ えだまめ		ドレッシング		651	2.4
		はるさめスープ	なると		にんじん こまつな	はくさい	はるさめ		中華スープ 塩 こしょう しょうゆ	824	3.0
21	金	つくばうどん(ソフトめん)	とりにく ぶたにく あぶらあげ		にんじん	たまねぎ ごぼう だいこん ぶなしめじ なかねぎ	ソフトめん パンこ でんぶん さとう	サラダ油 豚脂 大豆油	しょうゆ みりん 酒 塩 かつおぶし 煮干し 香辛料	490	2.6
		牛乳		牛乳						605	3.3
		このはやき(幼1個小中職2個)	たら えそ				でんぶん さとう	なたね油 サラダ油	みりん 塩	767	4.2
		こまつなとたくあんのおえもの			こまつな	だいこん もやし	さとう	いりごま	塩 酢 梅酢		
24	月	振替休日									
25	火	ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳						576	1.8
		いばらきけんさんごぼうメンチかつ	ぶたにく		ごぼう たまねぎ	パンこ こむぎこ さとう だいずこ コーンスターチ	大豆油 ショートニング	しょうゆ 塩 こしょう	636	2.0	
		かいそうとこんにやくのサラダ (ノンオイルしそドレッシング)		わかめ さくらそう こんぶ くわわかめ かんてん あかさぎのり しらすぎのり	ブロッコリー	こんにやく		ドレッシング	779	2.4	
		さつまいものみそしる	あぶらあげ		ほうれんそう	たまねぎ	さつまいも		かつおぶし 煮干し 味噌		
26	水	コッペパン					コッペパン				
		牛乳		牛乳						454	2.2
		フランクフルト(ケチャップ)	フランクフルト					サラダ油	ケチャップ	567	2.8
		こまつなとだいずのサラダ (サウザンアイランドドレッシング)	だいず		にんじん こまつな	キャベツ		ドレッシング		687	3.5
		アルファベットスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ	マカロニ じゃがいも		塩 こしょう しょうゆ チキンがらすープ コンソメ		
27	木	ごはん					ごはん				
魚の日		牛乳		牛乳						581	1.6
		いばらきけんさんいなのフライ (ソース)	いなだ			パンこ こむぎこ さとう	大豆油 ごま	味噌 みりん 酒 中濃ソース	635	1.7	
		れんこんサラダ (わふうクリーミードレッシング)			にんじん	れんこん きゅうり とうもろこし		ドレッシング		797	2.0
		ひらたけとうふのすましじる	とうふ		にんじん	ひらたけ ながねぎ			塩 しょうゆ かつおぶし 煮干し		
28	金	ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳						546	1.6
		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	618	2.0
		ツナとキャベツのおえもの (わふうドレッシング)	まぐろみずに		にんじん	キャベツ きゅうり		ドレッシング		781	2.6
		なめこじる	とうふ			なめこ だいこん ながねぎ			かつおぶし 煮干し 味噌		

○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。

☆今月の地場産物☆

にんじんペースト 小松菜 長ねぎ 白菜 ほうれん草 れんこん ヤーコン
 ぶなしめじ なめこ ひらたけ ぶくれみかん陳皮 きゅうり ごぼう 大根

給食だより

よくかんで食べることは、体に良い働きがあります。そのため、普段から意識してたくさんかむようにしましょう。

よくかむことの効果

食べすぎを防ぐ

よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。

<11月の目標>

よくかんで食事をしよう



脳の活性化

あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。

消化・吸収を助ける

よくかむとだ液が出て、食べ物の飲み込みや消化・吸収を助けます。

虫歯の予防

かむことによって出ただ液の働きで、虫歯を予防します。

11月30日はつくば市民の日！



昭和62年(1987年)11月30日に、当時の谷田部町、大穂町、豊里町、桜村が合併して「つくば市」が誕生しました。その後、筑波町と峯崎町も加わり、現在のつくば市の形となりました。

つくば市誕生を記念して、毎年11月30日は「つくば市民の日」と定められています。

つくば市民の日メニュー

19日(水)は「つくば市民の日メニュー」です！

この日は、谷田部地区で採れたにんじんペーストを使った「ゆめしほうキャロットパン」、筑波地区で採れたヤーコンやほうれん草など地元の食材がふんだんに使われています。また、つくば市でとれたさつまいもを使ったオリジナルデザートが登場します！

地元のおいしい食材に感謝して、よく味わっていただきましょう。

イラスト:「家庭とつながる!新食育ブック①」小川万紀子監修 少年写真新聞社刊