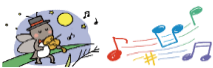


令和7年度



9 月分献立表

(20回)

つくばほがらか給食センター谷田部

Aブロック(東幼 二の宮幼 東小 二の宮小 小野川小 柳橋小 谷田部小 谷田部中 谷田部東中)

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 1群 たんぱく質	2群 無機質	からだのしょうしをととのえるもの 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		エネルギー (kcal)	食塩 相当量 (g)
1 月	むぎごはん 牛乳		牛乳			むぎごはん				
	モロのカレーふうみやき	モロ			にんにく しょうが	オートミール	油	ケチャップ 塩麹 レモン果汁 カレー粉 パプリカ粉 塩 こしょう	幼 523	1.7
	アスパラガスのグリーンサラダ (ごまドレッシング)			アスパラガス にんじん	キャベツ きゅうり		ドレッシング		小 591	2.0
	やさいたつぷりスープ	ウインナー		にんじん いんげん	たまねぎ ひらたけ	じゃがいも	油	コンソメ 塩 こしょう	中 743	2.5
2 火	バターパン 牛乳		牛乳			バターパン				
	カルツォーネ	とり肉 だいず			たまねぎ にんにく	こむぎこ みずあめ さとう でんぶん	油	ケチャップ 塩 こしょう	464	1.9
	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		582	2.4
	ジンジャースープ			にんじん こまつな	たまねぎ えのきたけ しょうが	こめこマカロニ	油	コンソメ しょうゆ 塩 こしょう	707	2.9
3 水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
	メンチカツ (ソース)	ぶた肉 とり肉			キャベツ	パンこ こむぎこ でんぶん とうもろこし さとう	油 ラード	ソース 塩 しょうゆ こしょう	552	2.0
	しそひじきあえ		しそひじき	チンゲンサイ	キャベツ とうもろこし	教科連携メニュー 「5年社会 これからの食料生産と わたしたち」			649	2.4
	ひらたけととうふのスープ	とうふ なた		にんじん こまつな	ひらたけ たまねぎ			がらすープ 中華だし 塩 こしょう	776	2.8
4 木	しよくパン(はちみつ) 牛乳		牛乳			しよくパン はちみつ				
	とりにくのもみじやき	とり肉		にんじん		パンこ	ノンエッグマヨネーズ 油	酒 塩 こしょう	479	2.0
	カリフラワーのツナサラダ (コルスロードレッシング)	ツナ		ブロッコリー	カリフラワー きゅうり とうもろこし		ドレッシング		617	2.6
	ポトフ	ウインナー		にんじん	たまねぎ キャベツ	じゃがいも		コンソメ 塩 こしょう	767	3.4
5 金	むぎごはん 牛乳		牛乳			むぎごはん				
	ふっくらやきかまぼこ	たら だいず		にんじん いんげん	たまねぎ とうもろこし	でんぶん じゃがいも さとう	油 ラード	塩	542	1.8
	マーボーなす	ぶた肉 だいず		にら 	たまねぎ なす たけのこ ほししいたけ しょうが にんにく	でんぶん さとう	油 ごま油	みそ しょうゆ 甜麺醬 中華だし 豆板醬 塩	612	2.2
	ひらひらワントンスープ	とり肉		にんじん	たまねぎ しめじ ねぎ	ワントン	油	中華だし しょうゆ 塩 こしょう	759	2.6
8 月	ミルクパン 牛乳		牛乳			ミルクパン				
	ハンバーグバーベキューソース	とり肉 ぶた肉 だいず			たまねぎ	でんぶん さとう じゃがいも	ラード 油	塩麴バーベキューソース ケチャップ 塩 こしょう	439	2.6
	イタリアンサラダ (イタリアンドレッシング)			ブロッコリー あかパプリカ	キャベツ カリフラワー きパプリカ		ドレッシング		577	3.3
	ジュリエンスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ だいこん セロリ		油	しょうゆ コンソメ 塩 こしょう	723	4.2
9 火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
ジョ パーク 給食	とりにくのかくれからあげ	とり肉			つくば市産食材 「つくば市産きのこ汁」 	でんぶん	油	しょうゆ 酒 レモン果汁 ふくれみかん陳皮	518	1.5
	いんげんのごまあえ			いんげん にんじん	もやし		ごま	ごまあえの素	585	1.8
	つくばしんきのこじる	さつまあげ		にんじん	しめじ なめこ ねぎ ほししいたけ	でんぶん		しょうゆ 酒 塩 だし昆布 かつお節	740	2.2
10 水	パンズパン 牛乳		牛乳			パンズパン				
	しるみぎかなフライ (ソース)	たら				パンこ こむぎこ	油	ソース 塩	436	2.4
	マセドアンサラダ (サウザンアイランドドレッシング)			にんじん ブロッコリー	とうもろこし	じゃがいも	ドレッシング		561	3.1
	オニオンスープ	ベーコン		にんじん いんげん	たまねぎ マッシュルーム		油	コンソメ しょうゆ 塩 こしょう	702	3.8
11 木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
	ぶたにくのみそふうみやき	ぶた肉			にんにく		油	しょうゆ みそ みりん 酒	555	1.9
	のりずあえ(ポンず)	ツナ	のり	ほうれんそう にんじん	もやし			ポンず	634	2.3
	とりごぼうじる	とり肉 あつあげ		にんじん	はくさい ごぼう ねぎ ほししいたけ		油	しょうゆ 塩 かつお節 煮干し	790	2.8
12 金	ひやしちゅうか (ソフトちゅうかめん) (ひやしちゅうかスープ)	ハム かまぼこ			もやし きゅうり	ソフトちゅうかめん		冷やし中華スープ		
	牛乳		牛乳	おわんの中でめんと具材を合わせて、パックスープをかけていただきますよう					620	4.5
	はるまき			にんじん	キャベツ たまねぎ	こむぎこ みずあめ はるさめ でんぶん さとう	油 ラード	しょうゆ みりん 塩 こしょう	731	4.9
	とうにゅうプリンタルト					とうにゅうプリンタルト			887	5.5
16 火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
	てりやきつくね (幼:1こ、小中職:2こ)	とり肉 だいず			たまねぎ ねぎ	でんぶん さとう パンこ こむぎこ	油	しょうゆ みりん 酒 塩 こしょう	494	1.5
	はなやさいサラダ (わふうクリームドレッシング)	ツナ		ブロッコリー あかパプリカ	カリフラワー きパプリカ		ドレッシング		581	2.1
	あぶらあげとじゃがいものみそじる	あぶらあげ		こまつな にんじん	えのきたけ	じゃがいも		みそ かつお節 煮干し	710	2.4
17 水	ほうさいカレーライス (ごはん)			にんじん トマト	たまねぎ にんにく	ごはん じゃがいも さとう	油 ココナッツ	カレーこ 塩 かつお節 こしょう		
防災の日 給食	牛乳		牛乳						618	3.6
	チキンナゲット (幼:1こ、小中職:2こ)	とり肉 だいず			にんにく	パンこ こむぎこ とうもろこし でんぶん	油 ラード	しょうゆ 塩 こしょう	706	3.9
	こんにやくサラダ (あおじそドレッシング)		わかめ	にんじん	こんにやく きゅうり とうもろこし			ドレッシング	814	3.9
18 木	コッペパン 牛乳		牛乳			コッペパン				
	ハムステーキ	ハム					油		500	2.3
	れんこんのガーリックいため			にんじん	れんこん エリンギ えだまめ にんにく		油	コンソメ 塩 こしょう	643	3.0
	コーンポタージュ	とり肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	とうもろこし たまねぎ	じゃがいも しろいんげんまめ	油	ホワイトシチューの素 コンソメ こしょう 塩	806	3.8

日 曜	献 立 名	主な材料と食品分類						調味料他	栄養価	
		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		エネルギー (kcal)	食塩 相当量 (g)
19 金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
食育 の日	いかのかりんあげ	いか			しょうが	さとう でんぶん	油 ごま	しょうゆ 酒 みりん	553	2.0
	しばづけあえ	とり肉		にんじん	もやし しばづけ				631	2.4
	とんじる	ぶた肉 あつあげ		にんじん	だいこん こんにゃく ねぎ	さといも	油	みそ かつお節 煮干し	795	3.0
22 月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
	ホキのねぎソース	ホキ			ねぎ にんにく	さとう でんぶん	油	しょうゆ 酢	532	2.1
	ナムル (かんこくナムルドレッシング)	かまぼこ		にんじん ほうれんそう	もやし		ドレッシング		604	2.4
	にくだんごとチンゲンサイのスープ	とり肉 ぶた肉 だいず		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ	でんぶん みずあめ	油	塩ラーメンスープの素 塩 こしょう	759	2.9
24 水	ソフトフランスパン 牛乳		牛乳			ソフトフランスパン				
	えだまめとコーンのフリッター (幼:1こ、小中職:2こ)	旬の味「えだまめ」 		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	467	2.0
	ごぼうサラダ (シーザーサラダドレッシング)			にんじん こまつな	ごぼう きゅうり		ドレッシング		635	2.7
	ポークシチュー	ぶた肉		にんじん	たまねぎ エリンギ えだまめ にんにく	じゃがいも さとう	油	ハヤシルウ ケチャップ ソース 赤ワイン 塩	773	3.5
25 木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
	さばのしおやき	さば					油	塩	566	1.9
	もやしとピーマンのおかかあえ(しょうゆ)	かつおぶし		にんじん ピーマン	もやし			しょうゆ	649	2.2
	みそちゃんこじる	とり肉 あつあげ		にんじん	はくさい えのきたけ ねぎ		油	みそ 鶏がらスープ かつお節 だし昆布	809	2.7
26 金	にくうどん(ソフトめん)	ぶた肉 あぶらあげ		にんじん こまつな	たまねぎ しめじ ほししいたけ	ソフトめん でんぶん		しょうゆ みりん 酒 塩 かつお節 煮干し	467	2.6
	牛乳		牛乳						603	3.4
	ちくわのいそべあげ (幼~小2:1こ、小3~中職:2こ)	ちくわ	あおのり			こむぎこ	油		766	4.2
	しおこんぶあえ		しおこんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし					
29 月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
実りの秋 給食	だしまたまご	たまご				さとう でんぶん	油	酢 しょうゆ みりん 塩 かつおだし 昆布だし	652	2.2
	はるさめサラダ (たまねぎドレッシング)			にんじん	きゅうり とうもろこし	はるさめ	ドレッシング		731	2.4
	がんもどきとさといものにももの ぶどうゼリー	がんもどき とり肉		いんげん	こんにゃく しめじ しょうが	さといも さとう でんぶん	油 ぶどうゼリー	しょうゆ 酒 みりん 和風だし	912	3.0
30 火	くろパン 牛乳		牛乳			くろパン				
	とうにゅうクリームコロッケ	とうにゅう ゼラチン			たまねぎ とうもろこし	パンこ こむぎこ さとう でんぶん	油	塩 こしょう	570	2.0
	キャベツとじゃこのサラダ (フレンチサラダドレッシング)		ちりめんじゃこ	にんじん ブロッコリー	キャベツ		油 ドレッシング		704	2.4
	チリピーズ	ぶた肉		にんじん トマト パセリ	たまねぎ セロリ にんにく	じゃがいも ひよこまめ あおえんどうまめ あかいんげんまめ	油	ケチャップ ソース 赤ワイン 塩 チリパウダー こしょう	883	3.1

※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。

※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。

※鶏卵は「たまご」と表記します。

※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。

今月の地場産食材

お米、しめじ、ひらたけ、なめこ、ふくれみかん

ふくれみかんは筑波山に自生するつくば市特有の柑橘です♪



お知らせ

右のQRコードから、
学校給食レシピがご
覧いただけます。

給食だより

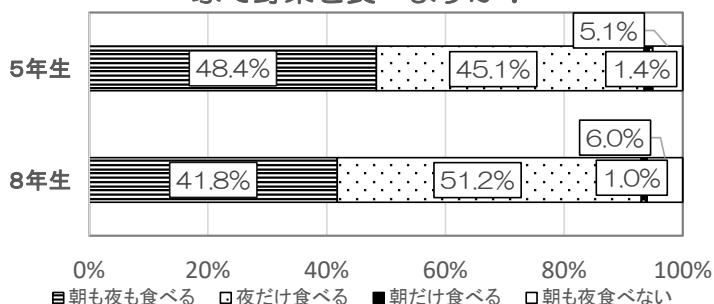
<9月の給食目標>

マナーを守って楽しい給食にしよう

野菜をたくさん食べましょう!

国が推進する「健康日本21」では、野菜の摂取目標量は1日350g以上となっています。1日350g以上の野菜をとるためには、毎日の3回の食事の中に積極的に野菜料理をとり入れる必要があります。

家で野菜を食べますか?

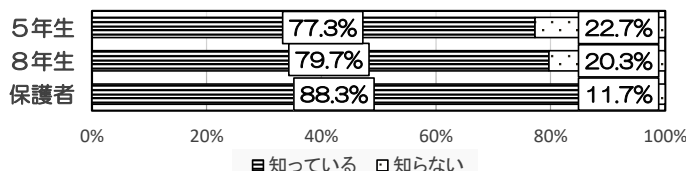


市内の5・8年生を対象とした調査では、毎食野菜を食べている人は少ないようです。毎食、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を心がけると、野菜不足を減らすことができますがわかりました。

食事マナーとは、一緒に食べる人への思いやりの気持ちを行動や態度であらわすものです。食事の前後には「いただきます」と「ごちそうさま」のあいさつをします。背筋を伸ばして姿勢よく座り、はしや茶わんを正しく持つと、こぼさずきれいに食べることができます。



給食につくば市産野菜が使われていることを知っていますか?



つくば市では、つくば市産や茨城県産など地元の食材を積極的に取り入れた給食の提供に努めています。調査では、市内の5・8年生は約8割、保護者の方は約9割に認知いただいていることがわかりました。

令和6年度6月実施 食生活に関する調査(市内5・8年生及びその保護者対象)

イラスト:『家庭とつながる!新食育ブック②③』小川万紀子監修 少年写真新聞社刊