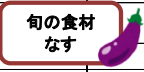




Aブロック(上郷幼稚園・大穂幼稚園・沼崎小学校・上郷小学校・今鹿島小学校・吉沼小学校・前野小学校・要小学校・豊里中学校・大穂中学校)

つくばすこやか給食センター豊里

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	からだのちよ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		エネルギー (kcal)	食塩 相当量 (g)				
1	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			幼	-	-			
		とうふナゲット (小2まで1こ、小3から2こ)	とうふ だいず いとよくだい			たまねぎ	さとう こむぎこ	油	塩 ポークエキス	小	674	2.6			
		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 こしょう	中	825	3.1			
		かいそうサラダ (たまねぎドレッシング)	かまぼこ	わかめ こんぶ つのまた すぎのり	にんじん	えだまめ もやし		ドレッシング							
2	火	ごはん					ごはん								
		牛乳		牛乳							549	1.6			
		ぶたにくのさいきょうやき	ぶた肉					油	さいきょうみそだれ		627	2.0			
		しおこんぶあえ	あぶらあげ	しおこんぶ		キャベツ とうもろこし もやし				784	2.4				
		とうがんのスープ	とり肉		にんじん	とうがん ねぎ きくらげ	はるさめ		中華だし しょうゆ 塩 こしょう						
		3	水	ポカディーリヨ(ソフトフランスパン +スバニッシュオムレツ +スライスチーズ(幼なし))	たまご ベーコン	チーズ 牛乳 牛乳		たまねぎ	ソフトフランスパン じゃがいも さとう でんぶん	油	塩 酢		479 640	2.0 3.0	
				牛乳									765	3.6	
				コロコロやさいのサラダ (ノンエッグマヨネーズ)	ツナ		ブロッコリー にんじん	きゅうり とうもろこし		ノンエッグマヨネーズ					
にんにくのスープ	ベーコン しろいんげん				にんじん	たまねぎ マッシュルーム キャベツ にんにく	マカロニ	油	コンソメ 塩 こしょう						
4	木	ごはん					ごはん				553	2.1			
		牛乳		牛乳								631	2.5		
		わふうゆずこしょうハンバーグ	とり肉 とうふ		にんじん	たまねぎ だいこん レモンじり	パンこ こむぎこ はちみつ さとう でんぶん	ラード	しょうゆ みりん ゆずこしょう		803	3.2			
		しそひじきあえ		しそひじき	ほうれんそう にんじん	もやし									
	金	いわしのつみれじる	いわし		にんじん	たまねぎ しょうが ごぼう ねぎ だいこん	でんぶん じゃがいも		みそ 酒 煮干しだし かつお節だし						
		5		ペンネナポリタン	ぶた肉 だいず		にんじん トマト	たまねぎ ぶなしめじ にんにく なす	ペンネマカロニ さとう	油	ケチャップ ソース 塩 トマトピューレ こしょう スープストック		487	1.7	
				牛乳		牛乳							684	2.1	
				コロッケ	ぶた肉			たまねぎ	じゃがいも さとう こむぎこ パンこ でんぶん	油	塩 こしょう		850	2.5	
ごぼうとツナのサラダ (ごまクリーミードレッシング)	ツナ				にんじん	ごぼう えだまめ		ドレッシング							
	月	むしパン(幼なし)※					むしパン								
		8	月	ごはん					ごはん				598	1.5	
				牛乳		牛乳							626	1.8	
				とりにくのふくれマヨやき	とり肉			にんにく		ノンエッグマヨネーズ ごま	福来みかん陳皮		787	2.2	
ぶたにくとごぼうのあまからに	ぶた肉 だいず				にんじん	だいこん たまねぎ ごぼう えだまめ	さとう	油	しょうゆ 酒 みりん 一味唐辛子						
	火	つくばしさんやさいのみそしる	あぶらあげ		にんじん ほうれんそう	キャベツ ぶなしめじ ねぎ			煮干しだし かつお節だし みそ						
		9	火	ごはん					ごはん				596	2.0	
				牛乳		牛乳								658	2.3
				ぼうぎょうぎ	ぶた肉 だいず とり肉		にら	キャベツ たまねぎ ねぎ	パンこ でんぶん さとう こむぎこ	ラード 油			821	2.8	
はるさめサラダ (ちゅうかドレッシング)					にんじん	もやし きゅうり きくらげ	はるさめ	ドレッシング							
	水	マーボーどうふ	とうふ ぶた肉 だいず		にんじん	しょうが にんにく ねぎ たけのこ ほししいたけ	さとう でんぶん	油 ごま油	酒 テンメンジャン みそ トウバンジャン しょうゆ オイスターソース						
		10		レモンソースのしろみぎかなドッグ (せわれコッペパン+しろみぎかなフライ)	すけとうだら			にんにく レモン	コッペパン さとう パンこ こむぎこ	油	塩 しょうゆ みりん		489	2.0	
				牛乳		牛乳							614	2.5	
				おいものサラダ (コーンクリーミードレッシング)			かぼちゃ ブロッコリー	とうもろこし	さつまいも	ドレッシング			765	3.2	
ミネストローネ	とり肉 だいず				にんじん トマト	たまねぎ	きびパスタ さとう		トマトソース コンソメ 塩 こしょう						
11	木	むぎごはん					ごはん むぎ				530	1.7			
		牛乳		牛乳								624	2.2		
		このはかまぼこ (小2まで1こ、小3から2こ)	かまぼこ									777	2.4		
		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						
	金	だいこんとじゃがいものにも	ぶた肉		にんじん	だいこん たまねぎ ごぼう ほししいたけ グリンピース	じゃがいも さとう	油	しょうゆ 酒 みりん						
		12		とんこつラーメン (ソフトちゅうかめん+スープ)	ぶた肉 とうにゅう		にんじん にら	キャベツ たけのこ きくらげ だいこん	ソフトちゅうかめん	油	豚骨ラーメンスープの素 塩 酒 こしょう 中華スープストック		580 673	3.1 3.7	
				牛乳		牛乳							846	4.7	
				たかなあえ			にんじん たかな	もやし	さとう	ごま 油 ごま油	しょうゆ 唐辛子				
ドーナツ							ミルクドーナツ	油							
16	火	ごはん					ごはん				605	1.6			
		牛乳		牛乳								702	1.8		
		ピザロール	だいず	チーズ	トマト	たまねぎ	こむぎこ とうもろこしこ こなあめ	油	トマトペースト チキンコンソメ						
		ハッシュドポーク	ぶた肉		にんじん	たまねぎ ぶなしめじ にんにく	じゃがいも	油	ハヤシフレーク ケチャップ ソース		875	2.1			
		きせつのミックスゼリー				ナタデココ	ゼリー (なし きよほう マスカット)								

		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 ギ一 (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			
17	水	コッペパン キャラメルクリーム					コッペパン キャラメルクリーム				
		牛乳		牛乳						557	2.3
		あげどりのシャリアピンソースがけ	とり肉			しょうが たまねぎ	でんぶん さとう	油	酒 酢 しょうゆ 赤ワイン	650	3.0
		ブロッコリーのたらこいため	ツナ	あおのり	ブロッコリー	にんにく	じゃがいも	オリーブオイル	たらこシーズニング しょうゆ 塩	809	3.9
		はくさいのクリームスープ	ウインナー とうにゅう	牛乳	にんじん こまつな	はくさい たまねぎ ぶなしめじ			シチューの素 コンソメ みそ 塩 こしょう		
18	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
まごは やさしい 献立		やさいメンチカツソースがけ	とり肉 ぶた肉 だいたず		にんじん	たまねぎ えだまめ とうもろこし キャベツ	パンこ でんぶん さとう	油	ソース ケチャップ	556	1.9
		りっちゃんサラダ (ごまクリームドレッシング)	ハム	こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	地産地消の日 ひらたけ ぶなしめじ	ドレッシング		610	2.1
		きのこのみそしる	あぶらあげ	わかめ	にんじん	はくさい ひらたけ ぶなしめじ えのきたけ		煮干しだし かつお節だし みそ	776	2.7	
		おさつパリッシュ		かたくちいわし			さつまいも みずあめ さとう	油	塩		
19	金	はちみつパン					はちみつパン				
		牛乳		牛乳						497	2.0
		さばのガーリックパンこやき	さば			にんにく	こめこ パンこ	ノンエッグマヨネーズ 油	にんにくしょうゆシーズニング	628	2.5
		ポテトサラダ (ノンエッグマヨネーズ)			にんじん ブロッコリー		じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ		789	3.2
		せんざりキャベツのスープ	ベーコン		にんじん	キャベツ たまねぎ		油	塩 こしょう しょうゆ コンソメ		
22	月	ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳						651	1.6
		はるまき	ぶた肉		にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが ほししいたけ	こむぎこ はるさめ でんぶん こめこ こなあめ	油 ラード ショートニング	しょうゆ	717	1.9
		チキンのかみかみサラダ (パンパンジードレッシング)	とり肉	くきわかめ	にんじん	きりぼしだいこん キャベツ		ドレッシング		930	2.3
		あつあげともやしのちゅうかに	ぶた肉 だいたず あつあげ		こまつな にんじん	もやし たけのこ きくらげ にんにく しょうが	さとう でんぶん	油 ごま油	オイスターソース しょうゆ 中華だし 酒 塩		
24	水	コッペパン	実りの秋献立				コッペパン				
		牛乳		牛乳						479	2.4
教科連携 メニュー		とりにくのきのこソースがけ	とり肉		トマト	にんにく ほししいたけ ぶなしめじ たまねぎ	さとう	油	酒 ソース ケチャップ デミグラスソース 塩	623	3.1
		れんこんのペペロンチーノいため		かんてん	にんじん	れんこん キャベツ		オリーブオイル	ペペロンチーノシーズニング	781	4.0
		パンブキンポタージュ	とうにゅう	牛乳	かぼちゃ にんじん	たまねぎ	さとう	油	シチューの素 コンソメ 塩 ベシャメルソース こしょう		
25	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
カルシウム たっぷり 献立		いわしのうめに	いわし			うめ	さとう みずあめ		しょうゆ 酢 塩	639	2.5
		こうやどうふのごまあえ	こうやどうふ	おきあみえび	こまつな にんじん	もやし		ごま	ごま和えの素	701	2.8
		だんごじる(幼は、けんちんじる)	とり肉 あぶらあげ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	じゃがいも でんぶん		しょうゆ 塩 酒 かつお節だし 煮干しだし	848	3.3
		レモンヨーグルト※		ヨーグルト							
26	金	カレーうどん (ソフトめん+スープ)	ぶた肉 あぶらあげ		にんじん ほうれんそう	たまねぎ ぶなしめじ	ソフトめん でんぶん	油	カレーこ カレールウ 酒 かつお節だし 塩 しょうゆ	496 600	2.1 2.6
		牛乳		牛乳						787	3.3
		あおのりポテトビーンズ	だいたず	あおのり			じゃがいも こめこ	油	塩		
		こんにゃくサラダ (あおじそドレッシング)			にんじん	だいこん とうもろこし きゅうり	こんにゃく		ドレッシング		
29	月	ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳						574	1.5
		ぶたにくのくろたまねぎソース	ぶた肉			たまねぎ にんにく しょうが	でんぶん	オリーブオイル	赤ワイン 黒酢玉ねぎドレッシング	654	1.7
		プチプチげんまいサラダ (イタリアンドレッシング)	ひよこまめ あかいんげん あおえんどう		ブロッコリー にんじん	とうもろこし	げんまい	ドレッシング		817	2.1
		コンソメスープ	とり肉		にんじん こまつな	たまねぎ	じゃがいも		コンソメ 塩 こしょう しょうゆ		
		むぎごはん のりふりかけ		のりふりかけ			ごはん むぎ				
30	火	牛乳		牛乳						611	2.1
		てりやきとりつくね (小4まで1こ、小5から2こ)	とり肉 だいたず		たまねぎ	でんぶん パンこ さとう	油	しょうゆ 塩 ナツメグ 酒	683	2.4	
		あけなすおろし	あぶらあげ		なす たけのこ だいこん たまねぎ	こんにゃく さとう	油	しょうゆ みりん かつお節だし	906	3.2	
		とんじる	ぶた肉 とうふ		にんじん	だいこん はくさい ねぎ しょうが		油	かつお節だし 煮干しだし みそ		

○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おりません。
○けいらんは「たまご」と表記します。
○幼稚園の給食は2日(火)開始です。
※は業者から学校に直接配送されます。

今月の地場産物

ひらたけ ぶなしめじ

教科連携メニュー

9月24日(水) 5年社会
これからの食糧生産とわたしたち



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。

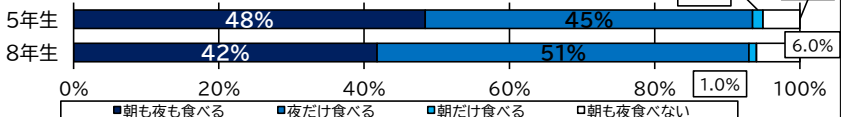
しかし、市内の5・8年生を対象とした調査でも、毎食野菜を食べている人は少ないようです。毎食、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を心がけると、野菜不足を減らすことができます。

<9月の給食目標>

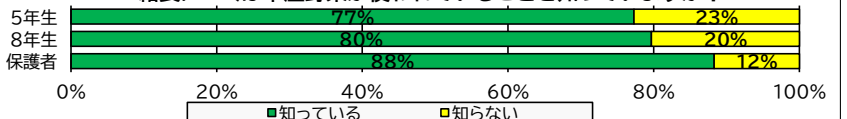
マナーを守って
楽しい給食にしよう

食事のマナーとは、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。食事の時間を楽しく過ごせるように食べ方や話す内容など、気をつけたいものです。

家で野菜を食べますか？



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？



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)