

令和8年度



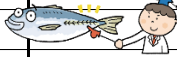
7 月分献立表 (13回)



つくばほがらか給食センター-谷田部

Bブロック(松代幼 手代木南幼 谷田部幼 荻崎幼 松代小 手代木南小 谷田部南小 荻崎第二小 荻崎第三小 みどりの南小 みどりの南中 手代木中 荻崎中)

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)
1	水	むぎごはん					むぎごはん				
		牛乳		牛乳						幼 588	1.9
		スタミナ 給食 ガパオ	ぶた肉 だいず		にんじん あかパプリカ	たまねぎ にんにく しょうが	さとう	油 ごま油	しょうゆ オイスターソース カレー粉 塩 バジル	小 666	2.2
		ツナサラダ (ごまドレッシング)	ツナ		ブロッコリー みずな	きゅうり えだまめ		ドレッシング		中 842	2.8
		はるさめスープ	とり肉		にんじん にら	たまねぎ ほししいたけ	はるさめ	ごま油	しょうゆ 中華だし 塩 こしょう		
2	木	くろパン					くろパン				
		牛乳		牛乳						509	2.4
		ハムステーキ	ハム							659	3.0
		イタリアンサラダ (イタリアンドレッシング)			にんじん	キャベツ きゅうり えだまめ	旬の味 「とうもろこし」 	油 ドレッシング		829	3.8
		とうにゅうコーンポタージュ	とうにゅう ベーコン		にんじん ほうれんそう	とうもろこし たまねぎ	じゃがいも	油	ホワイトシチューの素 コンソメ 塩 こしょう		
3	金	いろいろなつやさい カレーライス(むぎごはん)	ぶた肉		かぼちゃ にんじん	たまねぎ なす えだまめ にんにく しょうが	むぎごはん	油	カレールウ ケチャップ カレー粉	674	2.0
		牛乳		牛乳	旬の味 「なす」 						
		とうふナゲット(2こ)	とうふ いとよりだい だいず とうにゅう			たまねぎ	こむぎこ さとう でんぶん	油	塩 みりん ポークエキス	756	2.3
		フルーツナタデココ				パインアップル	レモンゼリー あまなつゼリー ナタデココ			929	2.8
6	月	ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳						598	1.2
		わかさぎフリッター (幼小:2こ、中職:3こ)	わかさぎ	あおさ			こむぎこ でんぶん さとう こめこ	油	しょうゆ 塩	665	1.5
		だいこんサラダ (あおじそドレッシング)			にんじん	だいこん きゅうり とうもろこし	旬の味「ゴーヤ」 	ドレッシング		853	1.8
		あつあげの ゴーヤチャンプルー	あつあげ ぶた肉 たまご かつおぶし		にんじん	もやし ゴーヤ にんにく しょうが	さとう	油	しょうゆ オイスターソース 酒 塩		
7	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
		ハンバーグバーベキューソース	とり肉 だいず ぶた肉		トマト	たまねぎ にんにく しょうが	でんぶん さとう	ラード 油	塩麹バーベキューソース しょうゆ ケチャップ 塩 こしょう	550	2.2
		たんざくサラダ (わふうフレンチドレッシング)		わかめ	にんじん	こんにゃく きゅうり とうもろこし		ドレッシング		594	2.4
		あまのがわじる	とり肉 なんと		にんじん おくら	えのきたけ	はるさめ		しょうゆ 塩 かつお節 だし昆布	758	2.9
		たなばたゼリー					たなばたゼリー				
8	水	ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳						551	1.9
		やきぎょうざ(2こ)	ぶた肉 とり肉 だいず		にら	キャベツ しょうが	こむぎこ でんぶん みずあめ	ラード 油	しょうゆ みりん 塩 こしょう がらエキス	600	2.2
		パンサンスー (しおちゅうかドレッシング)	かまぼこ		こまつな にんじん	もやし 旬の味 「とうがん」 	はるさめ	ドレッシング		729	2.5
		とうがんのちゅうかスープ	ぶた肉		にんじん チンゲンサイ	とうがん しめじ ねぎ	でんぶん	ごま油	しょうゆ 中華だし 塩 こしょう		
9	木	ミルクパン					ミルクパン				
		牛乳		牛乳						501	2.2
		しろみざかなフライ (ソース)	たら		旬の味 「かぼちゃ」 		パンこ こむぎこ	油	ソース 塩	632	2.8
		かぼちゃのサラダ (ノンエッグマヨネーズ)			かぼちゃ	えだまめ とうもろこし たまねぎ		ノンエッグマヨネーズ		799	3.5
		やさいのスープに	ウインナー		にんじん いんげん	たまねぎ だいこん	じゃがいも		コンソメ 塩 こしょう		
10	金	とりしおめん(ソフトめん)	とり肉		にんじん	たまねぎ もやし ねぎ メンマ ほししいたけ にんにく しょうが	ソフトめん でんぶん	油 ごま油	中華だし 酒 塩 こしょう	577	2.4
		牛乳		牛乳						662	2.8
		はるまき	だいず とり肉		にんじん	たまねぎ キャベツ もやし たけのこ	こむぎこ でんぶん こなあめ はるさめ さとう	油 ごま油	しょうゆ 塩 こしょう	820	3.5
		キャベツとコーンのサラダ (たまねぎドレッシング)			にんじん ブロッコリー	キャベツ とうもろこし		ドレッシング			
13	月	ごはん			教科連携メニュー 8年国語 「鯉節―世界に誇る伝統食」(鯉節)		ごはん			541	1.7
		牛乳		牛乳						601	1.9
		ひらつくねやき	とり肉			たまねぎ キャベツ	パンこ	油	ケチャップ みりん こしょう 塩		
		しそひじきあえ		しそひじき	ほうれんそう にんじん	キャベツ		つくば市産食材 「じゃがいも」 		758	2.4
		とんじる	ぶた肉 あぶらあげ		にんじん	だいこん こんにゃく	じゃがいも	油	みそ 煮干し かつお節		
14	火	バターパン					バターパン				
		牛乳		牛乳						491	2.3
		ミートコロッケ	だいず ぎゅう肉	乳		たまねぎ	じゃがいも パンこ さとう こむぎこ	油 ぎゅうし	塩 こしょう	610	2.9
		シーザーサラダ (シーザーサラダドレッシング)	だいず		にんじん アスパラガス	キャベツ きゅうり		ドレッシング		739	3.5
		ジュリエンスープ	ウインナー		にんじん	だいこん たまねぎ		油	コンソメ しょうゆ 塩 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 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	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)
15	水	ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳		いばらき美味しお Dayメニュー				578	1.8
		あじのレモンあげ	あじ	旬の味 「あじ」			でんぷん さとう	油	しょうゆ レモン果汁 みりん	658	2.1
		わふうサラダ (げんえんわふうドレッシング)		わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング		826	2.6
		なめこのみそしる	あつあげ		にんじん こまつな	なめこ ねぎ			みそ かつお節 煮干し		
16	木	ごはん			旬の味 「ピーマン」		ごはん				
		牛乳		牛乳						508	2.2
		チンジャオロースー	ぶた肉		ピーマン にんじん	たけのこ しょうが	さとう でんぷん	油	しょうゆ オイスターソース 酒 中華だし 塩 こしょう	574	2.6
		もやしとツナのナムル (かんこくナムルドレッシング)	ツナ		ほうれんそう にんじん	もやし		ドレッシング		724	3.2
		わかめスープ	かまぼこ	わかめ		たまねぎ ねぎ とうもろこし ほししいたけ		ごま油	しょうゆ 中華だし 塩 こしょう		
17	金	はちみつパン					はちみつパン				
		牛乳		牛乳						453	2.1
		とりにくのこうそうマヨやき	とり肉		あかパプリカ パセリ	たまねぎ にんにく	パンこ	ノンエッグマヨネーズ 油	塩麹 唐辛子 こしょう ローズマリー オレガノ	599	2.7
		ブロッコリーサラダ (クリーミーフレンチしるドレッシング)		旬の味 「トマト・レタス」	ブロッコリー にんじん	カリフラワー とうもろこし			ドレッシング	758	3.5
		BLTスープ	ベーコン		トマト にんじん	レタス たまねぎ	マカロニ	油 オリーブ油	コンソメ 塩 こしょう		

※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。

今月のつくば市産食材

お米、じゃがいも、みずな、にんにく、しめじ、なめこ

つくばの恵みをおいしくいただきます！

給食レシピ紹介



こちらの二次元コードから、つくば市の給食レシピがご覧いただけます！



給食だより

令和7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)より

朝ごはんを食べて生活リズムを整えましょう！

<7月の給食目標>

暑さに負けない食事をしよう

しっかり食べて

暑さを乗り切りましょう！

暑いと食欲が落ち、冷たいものやサッパリしたもののばかりになってしまい、体力も落ちて体調を崩してしまうことがあります。きゅうり、なす、トマトなどの夏野菜は体を冷やす効果があります。また、唐辛子やコショウ、コリアンダーなどの香辛料には、発汗作用のあるものや食欲増進効果のあるものもあります。

暑いからこそ、しっかり食べて元気に過ごしたいものですね。



【朝ごはんの役割】

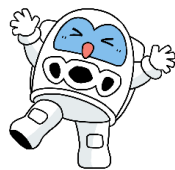
- 胃腸などの内臓を活発に働かせる。
- 排便もスムーズに行えるようにする。
- 寝ている間に失われた水分を補給する。
- 血流をよくし、体温が上昇する。
- 脳にエネルギーを補給する。

私たちの体には「体内時計」と呼ばれる機能があり、24時間より長めの周期で生体リズムを刻んでいます。一日は24時間なので、このズレを調整する必要があります。朝日を浴び、朝ごはんを食べると、一日の生活リズムが整います。きちんとする習慣をつけ、生活リズムを整えましょう。

朝、食欲がない人や、朝ごはんを食べる習慣がない人は、主食やバナナ、ヨーグルトから始めて、少しずつ品数を増やしてステップアップしていきましょう。

令和7年度の調査では、朝ごはんを毎日食べている割合は、5年生が88.4%、8年生は84.9%、保護者は89.2%という結果でした。

二次元コードから、食生活アンケートの結果がご覧になれます。他にもつくば市のホームページには給食レシピや給食紹介動画などがあります。ぜひご家族でご覧ください。



水分補給は何を飲む？

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多く、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。

