

令和8年 6月分献立表 (22回)

Cブロック(要小学校・大穂中学校・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

Table with columns: 日曜, 献立名, 献立内容 (1-6群), 調味料他, 栄養価 (エネルギー, 食塩相当量). Includes daily menu items like 'むぎごはん', 'コッパパン', 'ごぼん', etc.

日	曜	献立名	主な材料と食品分類						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	調味料他	エネルギー (kcal)	食塩 相当量 (g)
18	木	ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳							
		アスパラとたまごのソテー	たまご とり肉		にんじん	アスパラガス キャベツ たまねぎ にんにく	さとう でんぷん	油	こしょう 塩 コンソメ	686	1.9
		ゼリーあえ				ナタデココ	ゼリー(もも ソーダ)			875	2.4
19	金	ハッシュドポーク	ぶた肉		<b>旬の食材 アスパラガス</b>	たまねぎ にんにく マッシュルーム	じゃがいも	油	赤ワイン ハヤシルウ ケチャップ ソース		
		くろパン					くろパン				
		牛乳		牛乳							
		ハンバーグラタトゥイユソース	とり肉 とうふ		にんじん あかパプリカ	たまねぎ ズッキーニ にんにく なす きパプリカ	パンこ こむぎこ さとう でんぷん	ラード 油	しょうゆ からスープ トマトピューレ ケチャップ 白ワイン コンソメ 塩 こしょう 酒	663	3.1
22	月	パジルソテー			ブロッコリー	たまねぎ	マカロニ	油	パジルソース 塩	849	3.9
		コンソメスープ	とり肉		にんじん	キャベツ だいこん		油	コンソメ 塩 こしょう ローリエ		
		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 もやし きくらげ とうもろこし	ソフトちゅうかめん さとう	油	しょうゆ 酒 みりん 豆板醤 中華だし みそ		
		牛乳		牛乳						632	3.6
23	火	あげぎょうざ (小4まで2こ、小5から3こ)	とり肉 だいす			キャベツ にんにく しょうが	さとう でんぷん こむぎこ	ラード 油 ごま油	しょうゆ 塩	843	4.8
		キャベツのツナあえ(しょうゆ)	ツナ		にんじん こまつな	キャベツ きゅうり			しょうゆ		
		コッパン					コッパン				
		牛乳 コーヒーシロップ		牛乳			コーヒーシロップ				
24	水	スパイシーチキン	とり肉			しょうが にんにく	でんぷん	油 ノンエッグマヨネーズ	酒 塩 ケイジャンシーズニング	630	3.0
		キャベツのクルトンサラダ (シーザードレッシング)			にんじん	キャベツ きゅうり	クルトン	ドレッシング		779	3.8
		ソパデフィデオ (メキシコ)			にんじん	たまねぎ にんにく マッシュルーム	スパゲッティ じゃがいも	油	塩 こしょう コンソメ		
		ごはん					ごはん				
25	木	牛乳		牛乳							
		なつやさいかレー	とり肉		にんじん かぼちゃ あかパプリカ	たまねぎ にんにく しょうが ズッキーニ なす きパプリカ		油	カレールー カレー ソース ケチャップ トマトピューレ	673	2.5
		つぼづけあえ			にんじん	きゅうり もやし つぼづけ				831	3.1
		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 さとう でんぷん こめこ	油	塩		
26	金	ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳							
		ぶたキムチいため	ぶた肉 あつあげ			にんにく しょうが キャベツ たまねぎ はくさいキムチ	さとう	油	しょうゆ 中華だし	644	2.1
		ナムル (しおドレッシング)			こまつな にんじん	もやし		ドレッシング ごま		816	2.6
29	月	はるさめとチンゲンサイのスープ	とうふ		チンゲンサイ	しょうが 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		
		やきそば	ぶた肉		にんじん	キャベツ たまねぎ	むしちゅうかめん	油	やきそばソース オイスターソース		
		ピタパン※					ピタパン			713	3.4
		牛乳		牛乳							
30	火	かまぼこのこめこあげ (小2まで1こ、小3から2こ)	たら えそ				でんぷん こめこ さとう	油	みりん 塩	866	4.0
		かいそうサラダ (たまねぎドレッシング)			わかめ こんぶ くわわかめ しろすぎのり あかつのまた	にんじん	もやし きゅうり		ドレッシング		
		ごはん ふりかけ					ごはん				
		牛乳		牛乳							
30	火	かつおカツ	かつお			たまねぎ しょうが	パンこ こむぎこ さとう でんぷん	油	しょうゆ 塩	660	2.1
		なめたけあえ			こまつな にんじん	もやし なめたけ				846	2.7
		しおちゃんこ	とり肉 だいす あつあげ		にんじん	たまねぎ キャベツ がなしいたけ ねぎ しょうが	パンこ でんぷん さとう	ラード	塩 こしょう 昆布だし 塩ラーメンスープの素 からスープ		
		牛乳		牛乳							

○材料の都合により、献立内容が変更になる場合があります。  
○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。  
※は業者から学校に直接配送されます。

**今月の地産産物**  
じゃがいも ズッキーニ こまつな  
ぶなしめじ さつまいも


**教科連携**  
6月24日(水) 2年 生活  
「ぐんぐん育てわたしの野菜」

## 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




つけない



増やさない



やっつける

6月4日~10日は  回 **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 ですよ!

茨城県の食育スローガン  
合言葉は「**おいしいな**」

お・・・おはよう、ごはんを食べましょう  
い・・・いただきます、ごちそうさまをいしましょう  
し・・・しっかり野菜をたべましょう  
い・・・いばらきの食べ物を味わいましょう  
な・・・なかよくみんなで食事をたのしみましょう

**給食レシピ紹介**


『なめたけあえ』 

【材料(4人分)】

- ・こまつな 1袋(200g)
- ・にんじん 50g
- ・もやし 100g
- ・なめたけ 30g

【つくり方】

- ①こまつなは茹でて3cm長さに切る。
- ②にんじんは細切りにして、もやしと一緒にさつとゆでる。
- ③ポウルに①と②の水分をよくしぼって入れ、なめたけを加えてよくあえる。



つくば市学校給食レシピを配信しています。  
<https://cookpad.com/recipe/7360619>