



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)
1	月	ナン※					ナン			小 663	3.2
		牛乳	牛乳								
		キーマカレー	ぶた肉 だいず	旬の食材 ピーマン なす トマト	にんじん トマト ピーマン	なす しょうが にんにく たまねぎ		油	カレーこ カレールウ ソース	中 821	4.1
		たこナゲット(小中職2こ)	たこ いか たちうお			さとう パンこ こむぎこ でんぶん	油 ラード	塩			
		とりささみときゅうりのサラダ (パンパンジードレッシング)	とり肉		にんじん	もやし きゅうり		ドレッシング			
2	火	ごはん				ごはん				642	1.6
		牛乳	牛乳								
		いわしのうめに	いわし			さとう でんぶん 水あめ		酢 塩 うめペースト しょうゆ		793	1.9
		キャベツのごまサラダ (ごまドレッシング)		のり	キャベツ もやし		ドレッシング				
		にくじゃが	ぶた肉	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	油	しょうゆ 酒 みりん			
3	水	せわれコッペパン スライスチーズ	チーズ	旬の食材 かぼちゃ		コッペパン				701	3.3
		ハンバーグBBQソース	だいず とり肉		りんご たまねぎ	さとう パンこ	ラード	ソース しょうゆ 塩 ワイン こしょう			
		牛乳	牛乳								873
		コールスロー (コールスロードレッシング)		にんじん	カリフラワー キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング				
		パンフキンポタージュ	ベーコン	牛乳	かぼちゃ にんじん	たまねぎ えだまめ		油	シチューの素 塩 こしょう		
4	木	むぎごはん				むぎ ごはん				720	2.3
		牛乳	牛乳								
		いかのこうみやき	いか	旬の食材 なす		しょうが にんにく ねぎ		油	みそ みりん しょうゆ 酒	908	2.6
		ナムル (かんこくナムルドレッシング)			こまつな にんじん	もやし		ドレッシング			
		マーボーなす	ぶた肉 だいず		にんじん	たまねぎ しょうが にんにく たけのこ ほししいたけ なす	でんぶん さとう	油 ごま油	塩 中華だし みそ しょうゆ 豆板醤		
5	金	ごはん 牛乳	牛乳			ごはん				647	1.8
		ほしがたカレーチキンカツ	とり肉 だいず		たまねぎ	でんぶん パンこ こむぎこ	油	カレーこ 塩			
		コーンとえだまめのサラダ (かんきつドレッシング)		にんじん	キャベツ とうもろこし えだまめ		ドレッシング		794	2.2	
		あまのがわじる	かまぼこ	にんじん おくら	たまねぎ えのきたけ			しょうゆ 塩 かつお節だし 煮干しだし			
		たなばたゼリー※				ゼリー(メロン、 レモン、とうにゅう)					
8	月	ごはん				ごはん				717	2.3
		牛乳	牛乳								
		さけのにんにくマヨネーズやき	さけ		にんにく		油 ノンエッグマヨネーズ	酒 みそ		904	3.1
		ひじきのものに	とり肉 だいず あぶらあげ	ひじき	にんじん さやいんげん		さとう	油	しょうゆ 酒 みりん		
		とんじる	ぶた肉	にんじん	だいこん たまねぎ こんにゃく	じゃがいも	油	みそ 煮干しだし かつお節だし			
9	火	ひやしちゅうか(ソフトちゅうかめん +ひやしちゅうかのぐ+パックスープ)	ハム かまぼこ	にんじん	きゅうり もやし	ソフトちゅうかめん		ひやしちゅうかのスープ		646	4.3
		牛乳	牛乳								
		キャベツメンチカツ(ソース)	ぶた肉 とり肉		キャベツ	パンこ こむぎこ でんぶん さとう	油	塩 しょうゆ ソース		833	4.9
		れいとうようなし			ようなし						
		10	水	むぎごはん				むぎ ごはん			
牛乳	牛乳										
むしとうもろこし						とうもろこし				815	2.2
かいそうサラダ (げんえんわふうドレッシング)				わかめ こんぶ あかつのまた すぎのり	にんじん	きゅうり もやし		ドレッシング			
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 さとう	油	ハヤシフレック ケチャップ ソース			
11	木	ごはん				ごはん				665	2.4
		牛乳	牛乳								
		とりにくのからあげ	とり肉		しょうが にんにく	でんぶん	油	酒 しょうゆ		830	2.9
		はるさめサラダ (ちゅうかドレッシング)	ハム	にんじん	きゅうり もやし	はるさめ	ドレッシング				
		すいとんじる	とうふ	にんじん	はくさい ねぎ ほししいたけ	すいとん		しょうゆ 塩 酒 かつお節だし 煮干しだし			
12	金	ソフトフランスパン 牛乳	牛乳			ソフトフランスパン				665	2.7
		ぶたにくのラタウイユソース	ぶた肉	トマト あかパプリカ	ズッキーニ きパプリカ たまねぎ なす	さとう	油	ケチャップ 塩			
		はなやさいサラダ (イタリアンドレッシング)		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			816	3.5
		ポトフ	ウインナー	にんじん	キャベツ たまねぎ えのきたけ	じゃがいも		コンソメ 塩 こしょう			
		ブラマンジェ※				ブラマンジェ					

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		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		調味料他	エネルギー (kcal)	NO.2 食品 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			
16	火	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	焼きそばソース オイスターソース	小 700 中 830	2.9 3.0
		ストロベリーパン※					ストロベリーパン				
		牛乳		牛乳							
		かぼちゃコロッケ			かぼちゃ	たまねぎ	パンこ こむぎこ さとう じゃがいも でんぶん	油	塩		
		こんにやくサラダ (しおドレッシング)			にんじん	こんにやく だいこん えだまめ きゅうり		ドレッシング			
17	水	ごはん	旬の食材 ゴーヤ 				ごはん			660 840	2.2 3.1
		牛乳		牛乳							
		あつあげのゴーヤチャンプルー	あつあげ ぶた肉 たまご	かつお節	にんじん にがうり	もやし にんにく しょうが	さとう でんぶん	油	酢 しょうゆ オイスターソース しょうゆ 酒 塩		
		もずくスープ	とり肉	もずく	にんじん	ねぎ たまねぎ たけのこ	でんぶん パンこ さとう		中華だし しょうゆ 塩		
		フルーツポンチ				みかん バインアップル ナタデココ	ゼリー(サイダー)				
18	木	つくばこめこパン チョコクリーム					こめこパン チョコクリーム			683 850	2.9 3.7
		牛乳		牛乳	旬の食材 トマト かぼちゃ						
		とりにくのバジルソース	とり肉			にんにく			バジルソース 白ワイン 塩 こしょう		
		マカロニサラダ (ノンエッグマヨネーズ)	ハム		にんじん	きゅうり	マカロニ	ノンエッグマヨネーズ			
		なつやさいのトマトにこみ	ぶた肉		かぼちゃ トマト にんじん ブロッコリー	たまねぎ ぶなしめじ きパプリカ なす にんにく	さとう	油	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		
19	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			670 825	2.0 2.5
		あじフライ(ソース)	旬の食材 あじ		あじ		パンこ こむぎこ	油	塩 ソース		
		しおこんぶポテトサラダ (ノンエッグマヨネーズ)		しおこんぶ	にんじん	きゅうり えだまめ とうもろこし	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ			
		だいこんとあぶらあげのみそしる	あぶらあげ		にんじん	だいこん えのきたけ キャベツ			みそ 煮干しだし かつお節だし		
		ヨーグルト※		ヨーグルト							

○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。
※は業者から学校に直接配送されます。

教科連携メニュー

4年社会「住みよい暮らしをつくる ごみのしやりと利用」
(給食の食べ残し)

今月の地場産物

じゃがいも ねぎ こまつな しめじ とうもろこし



伊藤農園 黒澤さん

7月10日(水)のとうもろこしは、上郷地区の農家の伊藤農園の黒澤さんと従業員の方々が、朝暗いうちから収穫し、皮をむいて給食センターに届けてくださいました。

朝収穫したものは、夕方収穫したものより、甘みがあります。
時間がたつと甘みが少しずつなくなってしまうので、給食センターでは、とれたてのとうもろこしをすぐに蒸して提供します。楽しみにしててください。



給食だより

<7月の給食目標>
好き嫌いしないで何でも食べよう

いろいろな食材や味を体験することは、味覚の発達につながります。
ちょっとしたきっかけで、苦手な食べられなかったものが、好きになることもあります。苦手な食べものにもチャレンジをして、少しずつ味覚の幅を広げていきましょう。

【苦手な食べものの克服法】

ぜひご家庭でチャレンジしてみてください！

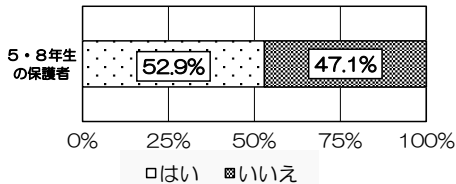
- ◆野菜などを育てる
- ◆親しい人と一緒に楽しく食べる
- ◆運動などをして、おなかをすかせる
- ◆自分の好きな味つけにする
- ◆盛りつけを工夫する



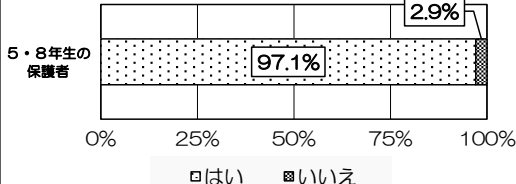
家庭での食育について

食べることの大切さを知り、健康に生きていくための知識や経験を身につけることが「食育」です。
食育は、知育・体育・徳育の基礎となるべきものとされ、食育に取り組むと、学力・体力の向上だけでなく、社会性が身についたり、食への感謝の気持ちを育んだり、たくさんのメリットがあります。

食事を作る時に、地場産物を取り入れることを意識していますか？



食事のマナーやあいさつを教えていますか？



ご家庭での食育についての調査結果は、上のグラフのとおりです。

お子さんと一緒に食材の買い物に行ったり、配膳や片付け、調理のお手伝いをしたり、一緒に食事を楽しんだり、食育を難しく考えずに、普段の食事や生活の中でできそうなことから取り組んでみてください。

また、もうすぐ夏休みがやってきます。右のQRコードから、つくば市学校給食のレシピをご覧ください。気になる給食メニューをご家庭でもお子さんと一緒に作って味わってください。

