

令和6年 🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷 9 月分献立表 (19回) 🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷

Cブロック (春日学園義務教育学校・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

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	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)
2	月	ごはん					ごはん			小 636	2.7
		牛乳		牛乳							
		にくだんごすぶた	とり肉 ぶた肉		にんじん ピーマン あかパパリカ	たまねぎ きパパリカ	でんぶん 水あめ さとう	油	ケチャップ しょうゆ 酢 塩		
		テンゲンサイともやしのナムル (かんこくナムルドレッシング)			にんじん テンゲンサイ	もやし		ドレッシング			
3	火	わかめスープ	とり肉 なた とうふ	わかめ		たまねぎ ほししいたけ			しょうゆ こしょう 中華だし 塩	中 804	3.4
		きのこけんちんうどん (ソフトめん+スープ)	とり肉 さつまあげ		にんじん	ひらたけ ほししいたけ なめこ ねぎ	ソフトめん さとも	油	しょうゆ 酒 みりん 塩 煮干しだし かつお節だし		
		牛乳		牛乳							
		あげだしとうふ	とうふ			だいこん しょうが	でんぶん さとう	油	しょうゆ		
4	水	キャベツのこんぶあえ		しおこんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり もやし				627	2.9
		きなこプリン※					きなこプリン			812	3.8
		こまいフライサンド (ドッグパン+こまいフライ+ソース)	こまい				ドッグパン パンこ こむぎこ	油	ソース 塩	610	2.7
		牛乳		牛乳							
パパリカサラダ (サウザンドドレッシング)			あかパパリカ	きパパリカ えだまめ ぶなしめじ キャベツ		ドレッシング		769	3.5		
コーンポタージュ	ウインナー	牛乳	にんじん	とうもろこし たまねぎ		バター 油	塩 こしょう コンソメ こめこシチュー				
5	木	ごはん					ごはん			623	1.9
		牛乳		牛乳							
		ぶたにくのスタミナみそやき				にんにく しょうが		油	みりん みそ 酒		
		こまつなのいそかあえ(しょうゆ)		のり	こまつな にんじん	もやし			しょうゆ		
6	金	つばんじる	ちくわ あつあげ		にんじん	だいこん ごぼう こんにゃく			しょうゆ 塩 酒 かつお節だし 煮干しだし	585	2.5
		コッペパン ラフランスジャム					コッペパン ラフランスジャム				
		牛乳		牛乳							
		とりにくのマスタードソースやき	とり肉					油	赤ワイン ソース つぶマスタード		
9	月	おまめのサラダ (イタリアンドレッシング)	ツナ ひよこまめ あおえんどう あかいんげん			きゅうり えだまめ		ドレッシング		675	2.1
		トマトスープ	ベーコン		にんじん トマト	にんにく たまねぎ	じゃがいも	油	トマトピューレ ケチャップ 洋風だし しょうゆ		
		むぎごはん					むぎ ごはん				
		牛乳		牛乳							
10	火	あじのかばやき	あじ				でんぶん さとう	油	しょうゆ 酒	856	2.7
		ひじきとえだまめのサラダ (かんきつドレッシング)	かにかまぼこ	ひじき	にんじん	もやし えだまめ		ドレッシング			
		とんじる	ぶた肉 あつあげ		にんじん	ねぎ	さとも	油	みそ 煮干しだし かつお節だし		
		ぶどうパン					ぶどうパン				
11	水	牛乳		牛乳						629	2.9
		やさしいコロッケ(ソース)			にんじん	たまねぎ グリーンピース	じゃがいも パンこ こむぎこ さとう でんぶん	油	ソース こしょう 塩		
		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 きゅうり		ドレッシング			
		コンソメスープ	とり肉		にんじん ほうれんそう	たまねぎ	こめこマカロニ	油	塩 こしょう コンソメ		
12	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			744	2.5
		どうふハンバーグきのこソース	とり肉 とうふ		にんじん	なめこ たまねぎ	でんぶん さとう パンこ こむぎこ	油 ラード	しょうゆ みりん 酒 塩		
		おつきみクレープ※					クレープ				
		おつきみクレープ※					クレープ				
13	金	ひじきのごしきに	さつまあげ あぶらあげ	ひじき	にんじん	とうもろこし こんにゃく	さとう	油	しょうゆ みりん 酒	908	3.3
		さともじる	ぶた肉			たまねぎ ごぼう	さとも		みそ 煮干しだし かつお節だし		
		おつきみクレープ※					クレープ				
		おつきみクレープ※					クレープ				
17	火	ごはん					ごはん			618	2.0
		牛乳		牛乳							
		さばのみそに	さば				さとう でんぶん		みそ		
		ほうれんそうのごまあえ	あぶらあげ		ほうれんそう にんじん	もやし ぶなしめじ		ごま	ごまあえの素		
13	金	つくばのなめこすましじる	とうふ	わかめ		たまねぎ なめこ			しょうゆ かつお節だし	685	2.7
		ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳							
		ポークカレー	ぶた肉		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが	じゃがいも	油	カレールー ケチャップ ソース カレーこ		
17	火	ブロccoliーサラダ (コーンクリーミードレッシング)			ちりめんじゃこ	ブロccoliー	とうもろこし きゅうり		ドレッシング	858	3.2
		カットなし				なし					
		セサミパン					セサミパン				
		牛乳		牛乳							
17	火	チーズオムレツ	たまご だいたず	チーズ			こむぎこ さとう でんぶん	油	塩	654	2.4
		とりとやさいのシチュー	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ えだまめ	じゃがいも	油	シチューの素 塩 こしょう コンソメ		
		ぶどうのフルーツポンチ				みかん ハイアッブル	ゼリー (マスカット・ぶどう・りんご)				
		ぶどうのフルーツポンチ				みかん ハイアッブル	ゼリー (マスカット・ぶどう・りんご)				

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)
18	水	ごはん					ごはん		640	3.0	
		牛乳		牛乳							
		マーボーなす	ぶた肉		にんじん	なす ねぎ しょうが にんにく たけのこ ほししいたけ	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
		キャベツとじゃこのサラダ (ちゅうかドレッシング)		わかめ こんぶ あかつのまた すずのり ちりめんじゃこ		キャベツ きゅうり		ドレッシング			
		ちゅうかスープ	とり肉		チンゲンサイ	たまねぎ もやし	はるさめ		中華だし しょうゆ 塩 こしょう	817	3.9
19	木	つくばミルクこめパン					ミルクこめパン		636	3.3	
		牛乳		牛乳							
		とりにくのマーマレードやき	とり肉				マーマレード	油			しょうゆ 酒
		はなやさいサラダ (フレンチしろドレッシング)			ブロッコリー	カリフラワー とうもろこし		ドレッシング			
		むぎいりミネストローネ	ウインナー		にんじん トマト	にんにく たまねぎ キャベツ	おおむぎ こめマカロニ	油	トマトビュレ コンソメ 塩	809	4.2
20	金	ちゃんぽん	ぶた肉		チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ にんにく キャベツ	ソフトちゅうかめん	油	ちゃんぽんスープの素	679	3.7
		(ソフトちゅうかめん+スープ)	さつまあげ				でんぶん		塩 酒		
		牛乳		牛乳							
		イカナゲツ(幼1こ、小中職2こ)	いか たちうお				さとう はんこ こむぎこ でんぶん	ラード 油	塩		
		パンバンジーサラダ (パンバ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	863	4.5	
24	火	ごはん					ごはん		622	2.3	
		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
		きりほしだいこんとツナのサラダ (しおドレッシング)	ツナ		にんじん	きりほしだいこん きゅうり		ドレッシング			
		たまねぎのみそしる	あぶらあげ	わかめ	にんじん	たまねぎ	じゃがいも		みそ 煮干しだし かつお節だし	790	2.6
25	水	ごはん					ごはん		643	2.4	
		牛乳		牛乳							
		いかのしょうがやき	いか			しょうが	さとう	油			しょうゆ 酒
		あげじゃがきんぴら	ぶた肉		にんじん さやいんげん		じゃがいも さとう	油 ごま油 ごま			しょうゆ かつお節だし みりん
		なすのみそしる	とうふ			なす まいたけ たまねぎ			809	3.0	
26	木	ごはん					ごはん		629	1.8	
		牛乳		牛乳							
		さけのみそやき	さけ			にんにく		油			酒 みそ
		いんげんのぼんすあえ (ふくれぼんす)	あぶらあげ		さやいんげん	もやし ぶなしめじ					ふくれぼんす
		きりほしだいこんいりにくじゃが	ぶた肉		にんじん	たまねぎ きりほしだいこん グリーンピース	じゃがいも さとう	油	しょうゆ 酒 みりん	796	2.4
27	金	バターパン					バターパン		643	2.9	
		牛乳		牛乳							
		メンチカツ(ソース)	ぶた肉			たまねぎ	さとう でんぶん はんこ こむぎこ	油			塩 こしょう ソース ナツメグ
		ポテトサラダ (ノンエッグマヨネーズ)			にんじん	きゅうり	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ			
		ウインナースープ	ウインナー		にんじん ほうれんそう	キャベツ たまねぎ		油	コンソメ 塩	811	3.3
30	月	むぎごはん					ごはん むぎ		616	1.8	
		のむヨーグルト(いちご)※		のむヨーグルト							
		とりにくのごまてりやき	とり肉		ごま		さとう	油 ごま			しょうゆ みりん 酒
		れんこんいりかぼちゃサラダ (ノンエッグマヨネーズ)	ハム		かぼちゃ ブロッコリー	れんこん		ノンエッグマヨネーズ			
		とうがんとしょうがのスープ	ぶた肉 とうふ		にんじん	とうがんとたまねぎ しょうが		油	塩 コンソメ	792	2.2

○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

9月12日(木)

5年社会

「これからの食料生産とわたしたち」(地産地消)

今月の地場産物(予定)

なめこ ひらたけ ぶなしめじ こまつな など

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

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。例えば、背筋を伸ばして姿勢よく座り、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。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。

マナーよく食べるポイント

- ◇ 茶わんや汁わんを正しく持って食べる
- ◇ 口に食べ物を入れたまま話をしない
- ◇ 食べている途中で立って歩かない
- ◇ 食事にふさわしい会話をする

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。1日3回、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。



家で野菜を食べますか?

