

令和6年度



# 7月分献立表 (14回)



Cブロック(桜南幼 吾妻幼 桜南小 並木小 吾妻小 みどりの南小 みどりの南中 みどりの学園)

つくばほがらか給食センター谷田部

| 日           | 曜     | 献立名                             | 主な材料と食品分類                |   |                            |   |             |                                       | 調味料他                     | 栄養価                          |                  |     |
|-------------|-------|---------------------------------|--------------------------|---|----------------------------|---|-------------|---------------------------------------|--------------------------|------------------------------|------------------|-----|
|             |       |                                 | 1群<br>たんぱく質              | 2群<br>無機質   | 3群<br>カロテン                 | 4群<br>ビタミンC・その他                         | 5群<br>炭水化物  | 6群<br>脂質                              |                          | エネルギー<br>(kcal)              | 食塩<br>相当量<br>(g) |     |
| 1           | 月     | むぎごはん 牛乳                        |                          | 牛乳  |                            |   |             | むぎごはん                                 |                          | 幼 572                        | 1.8              |     |
|             |       | ぶたにくのしょうがやき                     | ぶた肉                      |   |                            | しょうが                                    |             |                                       | しょうゆ 酒 みりん               | 小 652                        | 2.1              |     |
|             |       | キャベツとじゃこのサラダ<br>(げんえんわふうドレッシング) |                          | ちりめんじゃこ   | にんじん                       | キャベツ きゅうり<br>とうもろこし                     |             | ドレッシング<br>油                           |                          | 中 815                        | 2.6              |     |
|             |       | のりととうふのみそしる                     | とうふ                      | のり  | にんじん みずな                   | ねぎ                                      |             |                                       | みそ かつお節 煮干し              |                              |                  |     |
| 2           | 火     | ごはん 牛乳                          |                          | 牛乳  |                            |   |             | ごはん                                   |                          |                              |                  |     |
|             |       | コーンしゅうまい<br>(幼小:2こ、中職:3こ)       | ぶた肉 とり肉<br>だいた           |   |                            | とうもろこし たまねぎ<br>キャベツ しょうが                |             | こむぎこ さとう<br>でんぶん                      | しょうゆ 塩 かきエキス             | 598                          | 1.8              |     |
|             |       | はるさめサラダ<br>(ちゅうかドレッシング)         |                          |   | にんじん                       | 旬の味<br>「ゴーヤ」<br>きゅうり えだまめ               |             | はるさめ                                  | ドレッシング                   | 670                          | 1.9              |     |
|             |       | あつあげのゴーヤチャンプルー                  | あつあげ<br>ぶた肉 たまご<br>かつおぶし |   | にんじん                       | もやし ゴーヤ<br>にんにく しょうが                    |             | さとう                                   | 油                        | しょうゆ オイスターソース<br>酒 塩         | 858              | 2.4 |
| 3           | 水     | ごはん 牛乳                          |                          | 牛乳  |                            |   |             | ごはん                                   |                          |                              |                  |     |
|             |       | わふうハンバーグ                        | とり肉 だいた<br>ぶた肉           |   | トマト                        | たまねぎ にんにく しょうが                          |             | さとう でんぶん                              | 油 ラード                    | しょうゆ みりん 酢<br>塩 こしょう         | 565              | 1.7 |
|             |       | たんざくサラダ<br>(たまねぎドレッシング)         |                          | わかめ<br>つものまた<br>こんぶ<br>かんてん<br>すじのり                       | にんじん                       | こんにやく きゅうり<br>とうもろこし                    |             |                                       | ドレッシング                   |                              | 657              | 2.1 |
|             |       | あまのがわじる<br>たなばたゼリー              | とり肉 なた                   |   | 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<br>だし昆布          | 782              | 2.4 |
| 4           | 木     | くろパン                            |                          |   |                            |   |             | くろパン                                  |                          |                              |                  |     |
|             |       | 牛乳                              |                          | 牛乳  |                            |   |             |                                       |                          |                              |                  |     |
|             |       | とりにくのこうそうマヨやき                   | とり肉                      |   | パセリ<br>あかパプリカ              | たまねぎ にんにく                               |             | オートミール                                | ノンエッグマヨネーズ<br>油          | 塩こうじ ローズマリー<br>オレガノ こしょう 唐辛子 | 470              | 2.5 |
|             |       | グリーンサラダ<br>(フレンチしるドレッシング)       |                          |   | ブロッコリー                     | カリフラワー きゅうり<br>えだまめ                     |             |                                       | ドレッシング                   |                              | 612              | 3.3 |
| オニオンスープ     | ウインナー |                                 | にんじん<br>いんげん             | たまねぎ マッシュルーム  |                            |   | 油           | コンソメ しょうゆ 塩<br>こしょう                   | 769                      | 4.1                          |                  |     |
| 5           | 金     | ごはん 牛乳                          |                          | 牛乳  |                            |   |             | ごはん                                   |                          |                              |                  |     |
|             |       | はるまき                            | ぶた肉                      | 教科連携メニュー<br>「4年社会 住みよいくらしを<br>つくる ごみのしよりと利用」<br>(給食の食べ残し) | にんじん                       | たまねぎ キャベツ<br>しょうが ほししいたけ                |             | こむぎこ こめこ<br>こなあめ はるさめ<br>でんぶん さとう     | 油 ラード                    | しょうゆ みりん<br>塩 こしょう           | 571              | 1.9 |
|             |       | きりぼしだいこんのサラダ<br>(しおちゅうかドレッシング)  | ハム                       |   | にんじん                       | きゅうり とうもろこし<br>きりぼしだいこん                 |             |                                       | ドレッシング                   |                              | 663              | 2.5 |
|             |       | いかボールのスープ                       | たら いか<br>だいた             |   | にんじん                       | たまねぎ えのきたけ<br>こまつな ほししいたけ しょうが          |             | でんぶん<br>さとう                           | 油                        | しょうゆ 中華だし<br>塩 こしょう          | 791              | 3.0 |
| 8           | 月     | ごはん 牛乳                          |                          | 牛乳  |                            |   |             | ごはん                                   |                          |                              |                  |     |
|             |       | こもちししゃもフライ<br>(幼:1こ、小:2こ、中職:3こ) | こもちししゃも                  |   |                            |   |             | パンこ こむぎこ<br>でんぶん                      | 油                        | 塩                            | 508              | 1.5 |
|             |       | もやしとピーマンのおかかあえ<br>(しょうゆ)        | かつおぶし                    |   | 旬の味<br>「ピーマン」<br>にんじん      | もやし                                     |             |                                       |                          | しょうゆ                         | 603              | 1.6 |
|             |       | とりにくとやさいのみそしる                   | とり肉<br>あぶらあげ             |   | にんじん                       | だいこん たまねぎ<br>こんにやく                      |             | じゃがいも                                 | 油                        | みそ かつお節 煮干し                  | 778              | 2.0 |
| 9           | 火     | むぎごはん 牛乳                        |                          | 牛乳  |                            |   |             | むぎごはん                                 |                          |                              |                  |     |
|             |       | ビビンバ                            | ぶた肉                      |   | あかパプリカ<br>ピーマン             | きパプリカ きりぼしだいこん<br>にんにく しょうが             |             | さとう                                   | 油                        | しょうゆ 酒 甜麺醤<br>コチュジャン         | 626              | 2.1 |
|             |       | ナムル<br>(かんこくナムルドレッシング)          |                          |   | ほうれんそう<br>にんじん             | もやし                                     |             |                                       | ドレッシング                   |                              |                  |     |
|             |       | わかめスープ                          | なた                       | わかめ   | にんじん                       | たまねぎ ひらたけ<br>ねぎ ほししいたけ                  |             | はるさめ                                  |                          | しょうゆ 中華だし<br>塩 こしょう          | 690              | 2.5 |
| とうにゅうプリンタルト |       |                                 |                          |   |                            |   | とうにゅうプリンタルト |                                       | 850                      | 3.3                          |                  |     |
| 10          | 水     | ナン 牛乳                           |                          | 牛乳  |                            |   |             | ナン                                    |                          |                              |                  |     |
|             |       | キーマカレー                          | ぶた肉<br>だいた               |   | にんじん トマト<br>あかピーマン<br>ピーマン | たまねぎ えだまめ<br>きピーまん しょうが<br>にんにく         |             |                                       | 油                        | カレールウ カレー粉<br>ソース 塩          | 604              | 2.8 |
|             |       | やさしいコロッケ<br>(ソース)               |                          |   | にんじん<br>いんげん               | たまねぎ とうもろこし                             |             | じゃがいも<br>パンこ こむぎこ<br>さとう でんぶん         | 油                        | ソース 塩                        | 707              | 3.2 |
|             |       | フルーツナタデココ                       |                          |   |                            | パイナップル<br>ナタデココ みかん                     |             | りんごゼリー<br>ぶどうゼリー<br>ももゼリー<br>とうにゅうゼリー |                          |                              | 893              | 4.3 |
| 11          | 木     | さんさいうどん<br>(ソフトめん)              | ぶた肉<br>あぶらあげ<br>かまぼこ     |   | にんじん                       | ねぎ しめじ なめこ<br>わらび うわぼみそうら<br>えのきたけ たけのこ |             | ソフトめん                                 | しょうゆ みりん 酒 塩<br>煮干し かつお節 | 505                          | 2.5              |     |
|             |       | 牛乳                              |                          | 牛乳  |                            |   |             |                                       |                          |                              |                  |     |
|             |       | とりてん                            | とり肉                      |   |                            | しょうが にんにく                               |             | こむぎこ<br>でんぶん                          | 油                        | しょうゆ 酒 塩 こしょう                | 605              | 3.0 |
|             |       | みずなのごまサラダ<br>(ごまドレッシング)         | ツナ                       | のり  | みずな<br>にんじん                | キャベツ                                    |             |                                       | ドレッシング                   |                              | 789              | 3.9 |
| 12          | 金     | ドッグパン 牛乳                        |                          | 牛乳  |                            |   |             | ドッグパン                                 |                          |                              |                  |     |
|             |       | やきウインナー<br>(やさしいつばいケチャップ)       | ウインナー                    |   |                            |   |             |                                       | 油                        | やさしいつばいケチャップ                 | 517              | 2.4 |
|             |       | かぼちゃのサラダ<br>(ノンエッグマヨネーズ)        |                          | 旬の味<br>「かぼちゃ」<br>   | かぼちゃ<br>にんじん               | えだまめ とうもろこし                             |             |                                       | ノンエッグマヨネーズ               |                              | 665              | 3.1 |
|             |       | ほうれんそうのコンソメスープ                  | ベーコン                     |   | ほうれんそう<br>にんじん<br>ブロッコリー   | たまねぎ しめじ                                |             |                                       | 油                        | コンソメ 塩 こしょう                  | 824              | 3.9 |

| 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<br>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) |     |
| 16 | 火 | ごはん 牛乳                  |                          | 牛乳     |                                |                            |         | ごはん                       |         | 566                         | 2.0       |     |
|    |   | さばのみそに                  | さば                       |        | つくば地産地消の日メニュー「キャベツのこんぶあえ」      |                            |         | さとう でんぶん                  | みそ みりん  |                             |           |     |
|    |   | キャベツのこんぶあえ              |                          | しおこんぶ  | にんじん いんげん                      | キャベツ                       |         |                           |         |                             | 675       | 2.6 |
|    |   | とうふのすましじる               | とうふ なると                  |        | にんじん ほうれんそう                    | ねぎ ほししいたけ                  |         |                           |         | しょうゆ 酒 塩 かつお節 だし昆布          | 798       | 2.9 |
| 17 | 水 | つくばこめパン 牛乳              |                          | 牛乳     |                                |                            |         | つくばこめパン                   |         |                             |           |     |
|    |   | 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 こもぎこ とうもろこしこ でんぶん さとう | 油       | ソース 塩 しょうゆ こしょう             | 510       | 3.0 |
|    |   | イタリアンサラダ (イタリアンドレッシング)  |                          |        | ブロッコリー アスパラガス にんじん あかパプリカ ピーマン | きパプリカ                      |         | おおむぎ                      | ドレッシング  |                             | 635       | 3.6 |
|    |   | とうにゆうコーンポタージュ           | とうにゆう ベーコン               |        | にんじん                           | たまねぎ とうもろこし                |         |                           | 油       | ホワイトシチューの素 塩 コンソメ こしょう ローリエ | 823       | 4.7 |
| 18 | 木 | ごはん 牛乳                  |                          | 牛乳     | 旬の味 「あじ」                       |                            |         | ごはん                       |         |                             |           |     |
|    |   | あじのレモンあげ                | あじ                       |        |                                |                            |         | でんぶん さとう                  | 油       | しょうゆ みりん レモン果汁              | 542       | 1.9 |
|    |   | ちゅうかくらげサラダ              | ちゅうかくらげ                  |        | にんじん                           | きゅうり もやし                   |         |                           | ごま      |                             | 616       | 2.5 |
|    |   | ひらひらワントンスープ             | とり肉                      |        | にんじん なら                        | たまねぎ しめじ                   |         | ワンタン                      | ごま油     | 中華だし しょうゆ 塩 こしょう            | 775       | 3.1 |
| 19 | 金 | しよくパン (いちごジャム)          |                          |        |                                |                            |         | しよくパン                     |         |                             |           |     |
|    |   | 牛乳                      |                          | 牛乳     |                                |                            |         | いちごジャム                    |         |                             | 442       | 1.7 |
|    |   | ツナオムレツ                  | たまご ツナ                   |        |                                | たまねぎ                       |         | さとう でんぶん                  | 油 マヨネーズ | 塩 しょうゆ 酢                    |           |     |
|    |   | シーザーサラダ (シーザーサラダドレッシング) | 旬の味 「なす、ズッキーニ、トマト」       |        | ブロッコリー にんじん                    | キャベツ とうもろこし                |         |                           | ドレッシング  |                             | 565       | 2.5 |
|    |   | なつやさいのミネストローネ           | ベーコン                     |        | トマト にんじん                       | たまねぎ ズッキーニ あかパプリカ なす きパプリカ |         | じゃがいも こめこマカロニ             | 油       | ケチャップ コンソメ 塩 こしょう           | 697       | 3.1 |

※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。

※鶏卵は「たまご」と表記します。

※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。

※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。

## 給食だより

## 家庭での食育について

### <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。

ほんの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。苦手な食べ物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。

### 苦手な食べ物の克服法

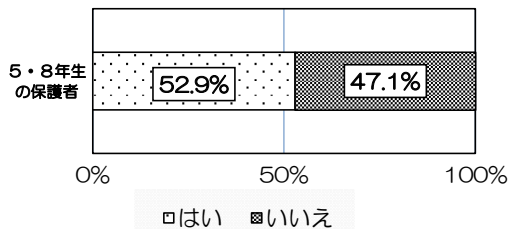
ぜひご家庭でチャレンジしてみてください！

- ◆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

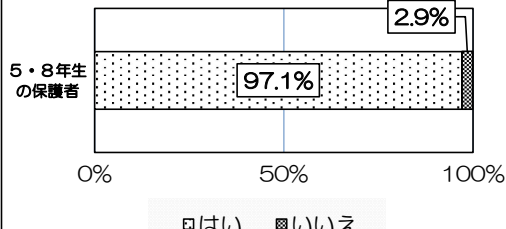


食べることの大切さを知り、健康に生きていくための知識や経験を身につけることが「食育」です。食育は、知育・体育・徳育の基礎となるべきものとされ、食育に取り組むと、学力・体力の向上だけでなく、社会性が身についたり、食への感謝の気持ちを育んだり、たくさんのメリットがあります。

### 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？



令和5年6月実施 食生活に関する調査 (市内5・8年生の保護者対象)

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いただけます。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みてください。



### 今月の地場産食材

ねぎ しめじ なめこ ひらたけ みずな

ありがとうの気持ちを込めて、つくばの食材を味わいましょう！

イラスト:『家庭とつながる!新食育ブック①②③』

小川万紀子監修 少年写真新聞社刊