

令和6年



# 7月分献立表

(14回)



Aブロック (上郷幼稚園・沼崎小学校・上郷小学校・今鹿島小学校・吉沼小学校・大曾根小学校・要小学校・豊里中学校・大穂中学校)

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   |                     | からだのちようしをとのえるもの |                               | ちからやねつになるもの             |              |                       | エネルギー (kcal) | 食塩相当量 (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        |                       |              |           |
| 1  | 月 | やきそば                          | ぶた肉            |                     | にんじん            | キャベツ たまねぎ                     | むしちゆうかめん                | 油            | 焼きそばソース オイスターソース      | 幼 601        | 2.2       |
|    |   | ストロベリーパン※                     |                |                     |                 |                               | ストロベリーパン                |              |                       | 小 700        | 2.9       |
|    |   | 牛乳                            |                | 牛乳                  |                 |                               |                         |              |                       | 中 830        | 3.0       |
|    |   | 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 でんぷん | 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       |                       |              |           |
| 2  | 火 | せわれコッパン スライスチーズ(幼なし)          |                | チーズ                 |                 |                               | コッパン                    |              |                       | 530          | 2.4       |
|    |   | ハンバーグBBQソース                   |                | だいたず とり肉            | 旬の食材 かぼちゃ       | 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   | 701          | 3.3       |
|    |   | 牛乳                            |                | 牛乳                  |                 |                               |                         |              |                       | 873          | 4.2       |
|    |   | 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         |              |           |
| 3  | 水 | ごはん                           |                |                     |                 |                               | ごはん                     |              |                       | 650          | 2.1       |
|    |   | 牛乳                            |                | 牛乳                  |                 |                               |                         |              |                       | 717          | 2.3       |
|    |   | さけのにんにくマヨネーズやき                | さけ             |                     |                 | にんにく                          |                         | 油 パンエッグマヨネーズ | 酒 みそ                  | 904          | 3.1       |
|    |   | ひじきのもの                        | とり肉 だいたず 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 こんにやく               | じゃがいも                   | 油            | みそ 煮干しだし かつお節だし       |              |           |
| 4  | 木 | ごはん 牛乳                        |                | 牛乳                  |                 |                               | ごはん                     |              |                       | 599          | 1.6       |
|    |   | ほしがたカレーチキンカツ                  | とり肉 だいたず       |                     |                 | たまねぎ                          | でんぷん パンこ こむぎこ           | 油            | カレーこ 塩                | 647          | 1.8       |
|    |   | 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)      |              |                       |              |           |
| 5  | 金 | むぎごはん                         |                |                     |                 |                               | むぎ ごはん                  |              |                       | 583          | 1.5       |
|    |   | 牛乳                            |                | 牛乳                  |                 |                               |                         |              |                       | 652          | 1.7       |
|    |   | 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     |              |           |
| 8  | 月 | ソフトフランスパン 牛乳                  |                | 牛乳                  |                 |                               | ソフトフランスパン               |              |                       | 551          | 2.2       |
|    |   | ぶたにくのラトウイユソース                 | ぶた肉            |                     | トマト あかりペリカ      | 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               | 665          | 2.7       |
|    |   | 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                  |              |                       |              |           |
| 9  | 火 | ごはん                           |                |                     |                 |                               | ごはん                     |              |                       | 606          | 2.0       |
|    |   | 牛乳                            |                | 牛乳                  |                 |                               |                         |              |                       | 665          | 2.4       |
|    |   | とりにくのからあげ                     | とり肉            |                     |                 | しょうが にんにく                     | でんぷん                    | 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 |              |           |
| 10 | 水 | ごはん 牛乳                        |                | 牛乳                  |                 |                               | ごはん                     |              |                       | 619          | 1.9       |
|    |   | 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                 | 670          | 2.0       |
|    |   | 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   |                       | 825          | 2.5       |
|    |   | だいこんとあぶらあげのみそじる               | 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               |                 |                               |                         |              |                       |              |           |
| 11 | 木 | むぎごはん                         |                |                     |                 |                               | むぎ ごはん                  |              |                       | 636          | 2.0       |
|    |   | 牛乳                            |                | 牛乳                  |                 |                               |                         |              |                       | 720          | 2.3       |
|    |   | いかのこうみやき                      | いか             |                     |                 | 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)           |                | 旬の食材 なす             | 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 だいたず       |                     | 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 | でんぷん さとう                | 油 ごま油        | 塩 中華だし みそ しょうゆ 豆板醤    |              |           |
| 12 | 金 | ナン※                           |                |                     |                 |                               | ナン                      |              |                       | 523          | 2.5       |
|    |   | 牛乳                            |                | 牛乳                  |                 |                               |                         |              |                       | 663          | 3.2       |
|    |   | キーマカレー                        | ぶた肉 だいたず       |                     | にんじん トマト ビーマン   | 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        | 821          | 4.1       |
|    |   | たこナゲット(幼1こ、中中職2こ)             | たこ いか たちうお     |                     |                 |                               | さとう パンこ こむぎこ でんぷん       | 油 ラード        | 塩                     |              |           |
|    |   | とりさき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       |                       |              |           |

| 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                                 |                              | からだのちようしをとのえるもの                     |                | ちからやねつになるもの   |          |   | エネルギー (kcal) | 食塩相当量 (g)         |                   |
|    |   |   | 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・その他 | 5群<br>炭水化物  | 6群<br>脂質 |   |              |                   |                   |
| 16 | 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)<br>牛乳<br>キャベツメンチカツ(ソース)<br>れいとうようなし     | ハム<br>かまぼこ<br>牛乳<br>ふた肉 とり肉                  |                              | にんじん<br>きゅうり<br>もやし<br>キャベツ<br>ようなし |                | ソフトちゅうかめん<br>パンこ こむぎこ<br>でんぶん さとう                       |          | ひやしちゅうかのスープ<br>塩 しょうゆ ソース   | 幼<br>小<br>中  | 559<br>646<br>833 | 4.0<br>4.3<br>4.9 |
| 17 | 水 | ごはん<br>牛乳<br>いわしのうめに<br>キャベツのごまサラダ(ごまドレッシング)<br>にくじゃが                       |  |                              |                                     |                | ごはん<br>牛乳<br>さとう でんぶん 水あめ<br>ドレッシング<br>じゃがいも さとう        |          | 酢 塩 うめペースト しょうゆ<br>しょうゆ 酒 みりん   |              | 577<br>642<br>793 | 1.5<br>1.6<br>1.9 |
| 18 | 木 | ごはん<br>牛乳<br>あつあげのゴーヤチャンプルー<br>もずくスープ<br>フルーツポンチ                            | 旬の食材 ゴーヤ<br>あつあげ<br>ぶた肉<br>たまご<br>とり肉<br>もずく |                              | にんじん<br>にがうり<br>にんじん<br>たまねぎ しらたき   |                | ごはん<br>牛乳<br>さとう でんぶん 油<br>でんぶん パンこ<br>さとう<br>ゼリー(サイダー) |          | 酢 しょうゆ オイスターソース<br>しょうゆ 酒 塩<br>中華だし しょうゆ 塩                            |              | 579<br>660<br>840 | 1.8<br>2.2<br>3.1 |
| 19 | 金 | つくばこめパン チョコクリーム<br>牛乳<br>とりにくのバジルソース<br>マカロニサラダ(ノンエッグマヨネーズ)<br>なつやさいのトマトにこみ |  | 旬の食材<br>トマト かぼちゃ<br>なす きパプリカ |                                     |                | こめこパン<br>チョコクリーム<br>にんにく<br>マカロニ<br>さとう                 |          | パジルソース 白ワイン 塩 こしょう<br>ノンエッグマヨネーズ<br>トマトピューレ ケチャップ<br>白ワイン コンソメ 塩 こしょう |              | 552<br>683<br>850 | 2.1<br>2.9<br>3.7 |

- 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「住みよいくらしをつくる ごみのしよりと利用」  
(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5日(金)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す。  
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

## 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。  
ちょっとしたぎっかけて、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。

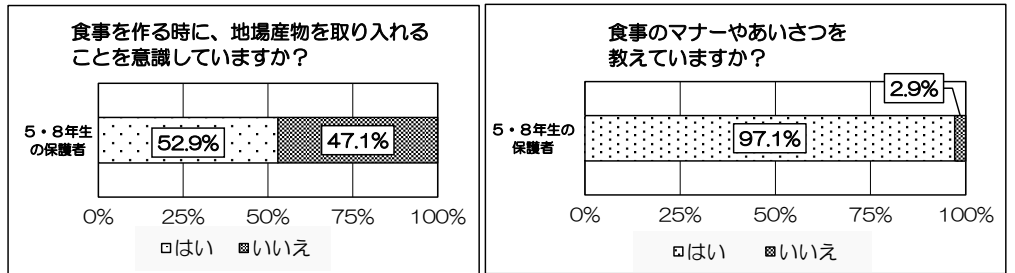
### 【苦手な食べもの克服法】

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、たくさんメリットがあります。



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。

