

令和6年度



9月分献立表

(19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 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 牛乳		牛乳				ごはん					
		はがつおのさらさあげ	はがつお				しょうが	でんぷん	油	しょうゆ 酒 カレー粉	幼	-	-
		マーボーなす	ぶた肉 だいず	旬の味 「なす」 	にら	たまねぎ なす たけのこ しょうが にんにく ほししいたけ		でんぷん さとう	油 ごま油	中華だし みそ しょうゆ 甜麺醤 豆板醤 塩	小	668	2.2
		もずくスープ	なると	もずく	ごまつな にんじん	えのきたけ ねぎ			ごま油	しょうゆ 中華だし 塩	中	835	2.8
3	火	はちみつパン 牛乳		牛乳				はちみつパン					
		コーンクリームコロッケ	とうにゅう ゼラチン			たまねぎ とうもろこし		パンこ こむぎこ さとう でんぷん	油	塩 こしょう		591	2.0
		だいこんサラダ (かんきつドレッシング)	ちくわ		ごまつな	だいこん えだまめ			ドレッシング			730	2.4
		とりにくのメキシコに なし	とり肉	旬の味 「なし」 	にんじん トマト	たまねぎ カリフラワー エリンギ とうもろこし		こむぎこ	油	ケチャップ 白ワイン コンソメ チリパウダー 塩 こしょう		915	3.1
4	水	むぎごはん 牛乳		牛乳				むぎごはん					
		みぞでんがく コロコロポテトサラダ (ノンエッグマヨネーズ)	ぶた肉			こんにやく たまねぎ		でんぷん さとう	油	田楽みそ 酒 しょうゆ		530	1.6
		つくばしさんきのこじる	さつまあげ		にんじん	しいたけ ひらたけ なめこ ねぎ		でんぷん	ごま油	しょうゆ 酒 塩 かつお節 だし昆布		750	2.7
5	木	やきそば	ぶた肉		にんじん にら	たまねぎ もやし キャベツ		ちゅうかめん	油	やきそばソース オイスターソース			
		ミニテーブルロール 牛乳		牛乳				ミニテーブルロール				566	3.1
		かいせんステーキ	たら いか えび			たまねぎ えだまめ とうもろこし		でんぷん	油	塩		680	3.6
		こんにやくサラダ (ちゅうかドレッシング)		わかめ つのまた こんぶ かんてん ずきのり		こんにやく きゅうり とうもろこし			ドレッシング			812	4.2
6	金	ごはん(ふりかけ)						ごはん		ふりかけ			
		牛乳		牛乳		重陽の節句は家族の無病息災を願い、 季節の花である菊を楽しむ行事です 「菊の香あえ」 		ごはん				535	2.2
		とんかつ(ソース)	ぶた肉 だいず					パンこ でんぷん	油	塩 ソース		633	2.8
		きくのかあえ			ごまつな	もやし たくあん きく						760	3.2
		めっぺじる	あぶらあげ		にんじん	だいこん れんこん こんにやく ほししいたけ		さといも		しょうゆ みりん 酒 塩 煮干し かつお節			
9	月	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん					
		ハンバーグバーベキューソース	とり肉 ぶた肉 だいず			たまねぎ		でんぷん さとう	ラード 油	ケチャップ こしょう 塩 塩麹バーベキューソース		565	1.9
		きりほしだいこんの ごまのりサラダ (ごまドレッシング)	ツナ	のり	ブロックリー あかパプリカ	きパプリカ きりほしだいこん			ドレッシング			645	2.4
		むぎとやさいのスープ	ベーコン		にんじん ほうれんそう	たまねぎ えのきたけ		おおむぎ	油	コンソメ しょうゆ 塩 こしょう		802	2.8
10	火	わかめごはん 牛乳		牛乳				わかめごはん					
		だいずとிரಿಕこのあげに	だいず にぼし					さつまいも でんぷん さとう	油	しょうゆ みりん 酒		572	2.6
		しそひじきあえ		しそひじき	にんじん	もやし きゅうり						656	3.1
		とりだんごじる	とり肉 ぶた肉 だいず		だいこんのは	だいこん ひらたけ ねぎ たまねぎ しょうが		でんぷん みずあめ	油	しょうゆ 酒 塩 こしょう かつお節 だし昆布		833	4.0
11	水	とんこつラーメン (ソフトちゅうかめん)	ぶた肉		にんじん チンゲンサイ	ねぎ たけのこ きくらげ しょうが にんにく		ソフトちゅうかめん	油	豚骨ラーメンスープの素 しょうゆ 中華だし こしょう			
		牛乳		牛乳								543	2.6
		いかとやさいのチヂミ	いか		いんげん にら にんじん	たまねぎ		こむぎこ さとう	油	しょうゆ かつおだし 塩		638	3.2
		えだまめサラダ (わふうクリームドレッシング)				キャベツ きゅうり えだまめ			ドレッシング			818	3.9
12	木	ソフトフランスパン						ソフトフランスパン					
		牛乳		牛乳								528	2.2
		ぶたにくのトマトソース	ぶた肉			たまねぎ		さとう	油	ケチャップ ソース 洋風だし 塩 こしょう		682	2.9
		コーンスープ	ウインナー	牛乳	にんじん パセリ	とうもろこし たまねぎ		しろいんげんまめ	油	旬の味 「ぶどう」 	コンソメ 塩 こしょう	852	3.8
		フルーツポンチ				パイナップル おうとう		マスカットゼリー					
13	金	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん					
	お月見 給食	まんげつたまごやき	たまご かまぼこ		にんじん	たけのこ しいたけ ねぎ		さとう でんぷん	油	塩 酢		600	2.1
		はるさめサラダ (たまねぎドレッシング)	ハム		ごまつな にんじん	きくらげ		はるさめ	ドレッシング			685	2.5
		さといものそぼろに	とり肉 たら とうにゅう だいず		いんげん かぼちゃ	こんにやく ほししいたけ しょうが		さといも さとう でんぷん	油	しょうゆ みりん 和風だし 酒 塩		842	3.1
17	火	ダイスチーズパン 牛乳		牛乳				ダイスチーズパン					
		カルツオーネ	とり肉 だいず			たまねぎ にんにく		こむぎこ さとう みずあめ でんぷん	油	ケチャップ 塩 こしょう		582	2.3
		アスパラガスのサラダ (コーンスロッドレッシング)			アスパラガス	カリフラワー とうもろこし			ドレッシング			699	3.1
		ジンジャースープ	ウインナー		ほうれんそう	たまねぎ マッシュルーム しょうが		こめコマカロニ	油	コンソメ しょうゆ 塩 こしょう		847	3.8
		とうにゅうプリン						とうにゅうプリン					
18	水	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん					
		さけのもみじやき	さけ		にんじん			パンこ	ノンエッグマヨネーズ 油	酒 塩 こしょう		556	1.6
	栗の秋 給食	れんこんのガーリックいため	ベーコン		にんじん	れんこん エリンギ えだまめ にんにく			油	コンソメ 塩 こしょう		634	1.9
		さつまいもじる			ごまつな	たまねぎ しめじ		さつまいも		みそ かつお節 煮干し		798	2.5

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)	
19	木	しよくパン(チョコクリーム)牛乳		牛乳	教科連携メニュー 「5年社会 これからの食料生産とわたしたち」	しよくパン チョコクリーム				560	2.1	
		ハムステーキ	ハム				油			702	2.7	
		ツナサラダ (コンクリーモードレッシング)	ツナ		ブロッコリー	たまねぎ		ドレッシング			868	3.5
		マカロニのとうにゅうクリームに	とうにゅう とり肉		にんじん ほうれんそう	ねぎ ひらたけ にんにく	マカロニ こむぎこ	油	塩麹 白ワイン コンソメ 塩 こしょう			
20	金	ごはん 牛乳		牛乳		ごはん						
		ヤンニョムチキン	とり肉		にんにく	でんぶん みずあめ こむぎこ	油 ごま	ケチャップ しょうゆ 酒 コチュジャン 塩 こしょう	589	2.1		
		ナムル (しおちゅうかドレッシング)	かまぼこ		にんじん	もやし きゅうり		ドレッシング		676	2.6	
		ワンタンスープ	ぶた肉 だいた		にら	たまねぎ たけのこ しめじ キャベツ しょうが	こむぎこ でんぶん さとう	ごま油 ラー油	中華だし しょうゆ 塩 オイスターソース とりだし 酒 こしょう	845	3.1	
24	火	ごはん 牛乳		牛乳		ごはん						
		さばのしおやき	さば				油	塩	605	1.7		
		しらたきのねぎしおいため	ぶた肉		にんじん	しらたき ねぎ	でんぶん	油	塩焼肉のたれ 中華だし 酒 塩	694	2.1	
		じゃがいものみそしる	あつあげ		こまつな	えのきたけ	じゃがいも		みそ かつお節 煮干し	869	2.7	
25	水	つくばミルクこめこパン (のむヨーグルト(いちご))		のむヨーグルト		つくばミルクこめこパン				442	2.3	
		とりにくのふくれみかんやき	とり肉			マーマレード	油	しょうゆ 酒 塩 ふくれみかん陳皮	604	3.1		
		みずなのカラフルサラダ (フレンチしろドレッシング)	だいた		みずな あかパプリカ	きゅうり きパプリカ		ドレッシング		779	3.9	
		つくばのめぐみミネストローネ	ウインナー		にんじん トマト こまつな	たまねぎ ヤーコン ひらたけ	こめこマカロニ	油	ケチャップ コンソメ 塩 ローリエ こしょう			
26	木	オータムカレーライス (むぎごはん)	とり肉		にんじん	たまねぎ れんこん しめじ えだまめ にんにく しょうが	むぎごはん じゃがいも	油	カレールー ケチャップ ソース カレー粉	656	2.3	
		牛乳		牛乳								
		とうふナゲット(2こ)	とうふ いたよりだい とうにゅう だいた		にんじん	たまねぎ えだまめ とうもろこし	こむぎこ さとう でんぶん	油	塩 みりん こしょう	726	2.6	
		ごぼうサラダ (シーザーサラダドレッシング)				ごぼう きゅうり とうもろこし		ドレッシング		899	3.0	
27	金	ごもくうどん(ソフトめん)	とり肉 あぶらあげ		ほうれんそう にんじん	はくさい ひらたけ ねぎ	ソフトめん でんぶん	ごま油	しょうゆ みりん 酒 塩 かつお節 煮干し	565	2.5	
		牛乳		牛乳								
		ココアあげパン					ミニコッペパン さとう	油	ココア 塩	650	3.0	
		オーシャンサラダ (わふうフレンチドレッシング)	かにかまぼこ ちゅうかくらげ			もやし きゅうり		ごま ドレッシング		806	3.8	
30	月	ごはん 牛乳		牛乳		ごはん						
		さんまのかばやき	さんま			しょうが	でんぶん さとう	油	しょうゆ 酒	547	1.8	
		こんぶあえ		しおこんぶ		キャベツ きゅうり えのきたけ				635	2.2	
		もやしのみそしる	あぶらあげ		こまつな にんじん	もやし ねぎ			みそ かつお節 煮干し	795	2.8	

※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。

※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。

※幼稚園は3日(火)から給食開始となります。

※鶏卵は「たまご」と表記します。

※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

<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。

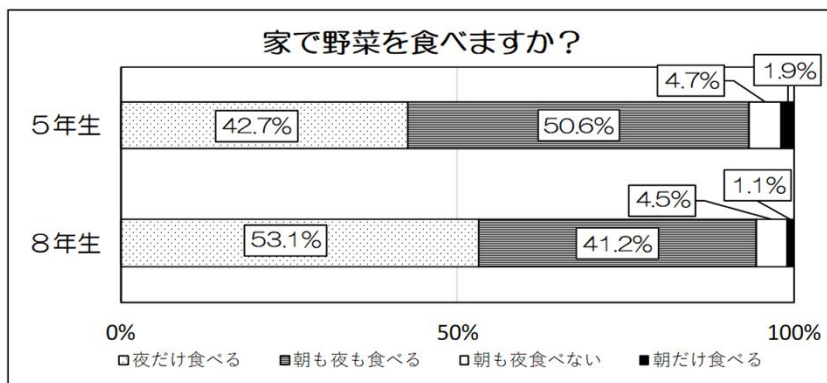
マナーよく食べるポイント

- ◇ 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します

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は、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・副菜を組み合わせると、野菜不足を減らすことができます。



令和5年6月実施 食生活に関する調査(市内5・8年生対象)

イラスト:『家庭とつながる!新食育ブック①③』
小川万紀子監修 少年写真新聞社刊