

令和2年度



# 7月分献立表 (21回)



Cブロック(東幼 二の宮幼 桜幼 吾妻幼 東小 二の宮小 小野川小 栄小 九重小 吾妻小 谷田部東中 桜中 吾妻中)

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	
		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		エネルギー (kcal)	食塩相当量 (g)
1 水	ごはん					ごはん			幼 611 小 707	1.5 1.8
	おかかふりかけ	かつおぶし	のり			でんぷん さとう	塩 抹茶			
	牛乳		牛乳							
	はるまき	ぶた肉		にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ	こむぎこ はるさめ でんぷん さとう こめこ こなあめ	油 ラード	しょうゆ ポークブイヨン みりん 塩	中 850	2.2
2 木	フォー	とり肉		にんじん こまつな	たまねぎ もやし ほししいたけ しょうが	フォー	油	しょうゆ 中華だし 酒 塩 こしょう		
	むぎごはん					むぎごはん			523	1.5
	牛乳		牛乳						616	2.3
	ちくわのいそべあげ (幼:1ヶ、小中職:2ヶ)	ちくわ	あおのり			こむぎこ	油		744	2.5
3 金	すましじる	とり肉 はんぺん	わかめ	にんじん みずな	たまねぎ ほししいたけ			しょうゆ 酒 塩 かつお節 だし昆布		
	くろパン					くろパン			437	2.1
	牛乳		牛乳						601	2.9
	フライドチキン	とり肉 だいた			にんにく	こむぎこ さとう でんぷん みずあめ	油	しょうゆ 塩	731	3.5
6 月	ジュリエンスープ	ウィンナー		にんじん	たまねぎ だいこん セロリ		油	しょうゆ コンソメ 塩 こしょう		
	ごはん					ごはん			568	1.9
	牛乳		牛乳						623	2.1
	さばのみそに	さば				でんぷん さとう		みそ みりん	799	2.7
7 火	けんちんじる	とうふ あぶらあげ		にんじん	こんにゃく だいこん ねぎ ごぼう	さといも		しょうゆ 酒 塩 かつお節 煮干し		
	ごはん					ごはん			562	1.4
	牛乳		牛乳						615	1.6
	いかのさらさあげ	いか			しょうが	でんぷん	油	しょうゆ みりん カレー粉	760	1.9
8 水	あまのがわじる	とり肉 なると		にんじん いら	たまねぎ えのきたけ ほししいたけ			しょうゆ 塩 かつお節 だし昆布		
	たなばたゼリー					たなばたゼリー				
	ごはん					ごはん			573	1.9
	牛乳		牛乳						698	2.3
9 木	あげぎょうざ (幼:1ヶ、小中職:2ヶ)	ぶた肉		いら	キャベツ たまねぎ しょうが	でんぷん さとう こむぎこ	油 ラード	しょうゆ 塩	849	2.8
	とうふのちゅうかに	とうふ とり肉 ちくわ		にんじん	はくさい たまねぎ ねぎ たけのこ ほししいたけ しょうが	でんぷん	油 ごま油	しょうゆ オイスターソース 酒 中華だし 塩		
	にくうどん(ソフトめん)	ぶた肉 あぶらあげ		にんじん こまつな	たまねぎ しめじ ほししいたけ	ソフトめん でんぷん		しょうゆ みりん 酒 塩 かつお節 煮干し	464	1.7
	やさいジュース				やさいジュース				569	2.1
10 金	やきいも(2ヶ)					さつまいも さとう	油	しょうゆ	735	2.9
	はちみつパン					はちみつパン			437	1.9
	牛乳		牛乳						585	2.8
	てりやきチキン	とり肉			にんにく	さとう	油	しょうゆ	710	3.4
13 月	かぶのコンソメスープ	ベーコン		にんじん パセリ	かぶ たまねぎ セロリ エリンギ		油 オリーブ油	コンソメ 白ワイン 塩 こしょう ローリエ		
	れいとうりんご				れいとうりんご					
	ナン				旬の味「なす」	ナン			622	1.7
	牛乳		牛乳						727	2.3
14 火	キーマカレー	ぶた肉 だいた とうにゅう		にんじん トマト	たまねぎ なす しょうが にんにく えだまめ	ひよこめめ	油	カレールー ソース カレー粉	928	3.1
	フルーツポンチ				パインアップル みかん	サイダーゼリー				
	ごはん					ごはん			570	1.7
	牛乳		牛乳						642	2.0
15 水	あじフライ(ソース)	あじ			旬の味「あじ」	パンこ こむぎこ	油	ソース 塩	786	2.3
	とんじる	ぶた肉 あつあげ		にんじん	だいこん こんにゃく ねぎ ごぼう			みそ 煮干し かつお節		
	しよくパン ブルーベリージャム					しよくパン ブルーベリージャム			547	1.7
	牛乳		牛乳						658	2.2
16 木	とうにゅうグラタン	とうにゅう		にんじん ほうれんそう	たまねぎ とうもろこし	こめこ みずあめ マッシュポテト じゃがいも さとう	油	塩	770	2.8
	マセドアンスープ	とり肉		にんじん ブロッコリー	だいこん たまねぎ セロリ		油 オリーブ油	コンソメ 白ワイン 塩 こしょう		
	ごはん					ごはん			633	1.4
	牛乳		牛乳						683	1.5
17 金	ほっけのみりんやき	ほっけ				さとう	油	しょうゆ みりん 酒	842	1.8
	あぶらあげともやしのみそしる	ぶた肉 あぶらあげ		にんじん	もやし ふき ねぎ			みそ 煮干し かつお節		
	やきプリンタルト					やきプリンタルト			561	2.3
	牛乳		牛乳						706	3.0
つくばこめこパン						つくばこめこパン				
	チーズサンドフライ	ソーセージ	チーズ		たまねぎ	パンこ さとう こむぎこ	油	塩	925	3.9
むぎのスープ	ウィンナー		にんじん	たまねぎ カリフラワー とうもろこし	おむぎ	油	コンソメ 塩 こしょう			

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)
20月	ごはん					ごはん			—	—
	牛乳		牛乳							
	さかなとやさいのステーキ	たら だいず	かんてん	にんじん	とうもろこし えだまめ しょうが	でんぷん さとう	油	塩 チキンスープ	635	2.1
	じゃがいもたまねぎのみそしる		わかめ	にんじん みずな	たまねぎ	じゃがいも		みそ 煮干し かつお節	762	2.4
21火	ヨーグルト		ヨーグルト							
	パンズパン					パンズパン			—	—
	牛乳		牛乳							
	たまごとチーズのオープン焼き	たまご	チーズ	ほうれんそう にんじん	たまねぎ	じゃがいも さとう	油	塩 酢	566	2.9
22水	レタスのスープ	ベーコン		にんじん	レタス たまねぎ セロリ とうもろこし	マカロニ	油	コンソメ しょうゆ 塩 こしょう	687	3.6
	アセロラゼリー					アセロラゼリー				
	ごはん					ごはん			—	—
	牛乳		牛乳							
27月	さけのしおやき	さけ					油	塩	593	2.0
	かきたまじる	かまぼこ たまご とうふ		にんじん こまつな	ねぎ ほししいたけ もやし	でんぷん		しょうゆ 塩 かつお節 だし昆布	744	2.4
	ごはん					ごはん			—	—
	のりふりかけ	かつおぶし	のり			さとう でんぷん		塩 抹茶	687	1.8
28火	牛乳		牛乳							
	やさいのかきあげ	だいず		にんじん しゆんぎく	たまねぎ ごぼう	こむぎこ	油	塩	828	2.3
	なつやさいのみそしる	とり肉 とうふ だいず		かぼちゃ いんげん にんじん	たまねぎ	パンこ でんぷん さとう	油 ラード	みそ しょうゆ 塩 みりん 煮干し かつお節		
	むぎごはん					むぎごはん			—	—
29水	牛乳		牛乳							
	ピビンバ	ぶた肉			きりぼしだいこん もやし しょうが にんにく	さとう でんぷん	油	しょうゆ 酒 コチュジャン テンメンジャン	647	2.3
	こまつなのちゅうかスープ	えび たら		こまつな にんじん	たまねぎ ほししいたけ	はるさめ でんぷん さとう	米油 ごま油	しょうゆ 中華だし 塩 こしょう	822	3.0
	ミートソーススパゲッティ (ソフトスパゲッティ、こなチーズ)	ぶた肉 だいず	こなチーズ	トマト にんじん	たまねぎ エリンギ セロリ にんにく	ソフトスパゲッティ さとう	油	ケチャップ デミグラスソース ソース コンソメ 塩 こしょう	—	—
30木	牛乳		牛乳						722	2.1
	こもちししゃもフライ(2ケ)	ししゃも				パンこ こむぎこ	油	塩	933	2.5
	ごはん					ごはん			—	—
	牛乳		牛乳							
31金	ハンバーグおろしソース	とり肉 ぶた肉 だいず			だいこん たまねぎ	マッシュポテト さとう でんぷん	油 ラード	しょうゆ みりん ケチャップ 塩	641	1.9
	こうやどうふのもの	とり肉 こうやどうふ あぶらあげ		にんじん いんげん	こんにやく しめじ	さとう	油	しょうゆ みりん 酒	826	2.5
	クリームつきミルクパン					クリームつきミルクパン			—	—
	牛乳		牛乳							
31金	ハッシュドポテト				たまねぎ	じゃがいも こめこ	油	塩	589	2.2
	とりにくのトマトに	とり肉		にんじん トマト	たまねぎ カリフラワー しめじ えだまめ		油	ケチャップ 白ワイン コンソメ 塩 こしょう	732	2.7

※新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、献立の内容を一部変更しています。なお、栄養価についてはできる限り基準値に近づけるよう考慮しています。  
 ※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。  
 ※幼稚園は、17日(金)が最終日です。

今月の地場産物

みずな・こまつな・ねぎ  
たまねぎ・しめじ

\*ありがたいの気持ちをこめて、つくばの食材を味わいましょう!



地産地消メニューの紹介

『小松菜の中華スープ』

- 【材料】・えび入りつみれ 80g  
 4人分 ・にんじん 中5cm  
 ・たまねぎ 中1/2個  
 ・干し椎茸 中1個  
 ・こまつな 1束  
 ・春雨 20g  
 ・水 4カップ(800ml)  
 ・中華スープの素 小さじ4  
 ・しょうゆ 小さじ2  
 ・塩こしょう 少々  
 ・ごま油 小さじ1/2

【つくり方】

- ①にんじんは短冊切りにする。たまねぎは薄切りにする。干し椎茸は水で戻して薄切りにする。こまつなは3cm幅に切る。
- ②鍋に水、中華スープの素、こまつな以外の野菜を入れて火にかける。
- ③沸騰したらえび入りつみれをスプーンですくって落とし、火を通す。
- ④調味料を加え、味を整える。
- ⑤小松菜、春雨を加えてサッと煮る。



給食だより

7月の目標  
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、栄養を摂取するだけでなく、味覚の発達にもつながります。  
 ほんの少しのきっかけで食べられるようになることもあるので、チャレンジしてみましょう。



苦手な食べもの克服法

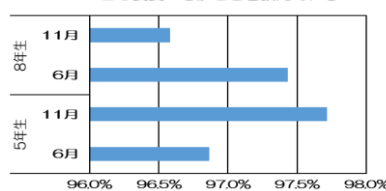
- ぜひチャレンジしてみてください!
- ◆野菜などを育てる
  - ◆親しい人と一緒に楽しく食べる
  - ◆運動をして、おなかをすかせる
  - ◆自分の好きな味つけにする
  - ◆盛りつけを工夫する



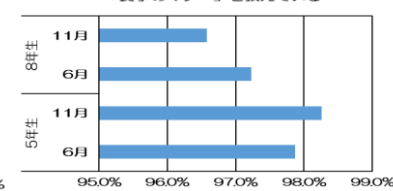
家庭での食育について

ご家庭ではどのような「食育」をされていますか。生きていく上で欠かすことのできない「食」だからこそ、生涯にわたって健康的な食生活を送り、食の自己管理ができるよう、ご家庭での食育が大切になります。

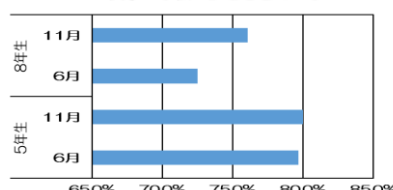
「一日3食食べる」ことを教えている



「食事のマナー」を教えている



「食事の手伝い」をさせている



令和元年度6月、11月実施 食生活に関する調査 (市内5年生及び8年生の保護者対象)