

令和2年度

11月分献立表 (18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)

つくばな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 | | | | | | ごはん | | 640 | 2.3 | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | | |
| | | とりにくのレモンソース | とり肉 | | | しょうが | | でんぷん さとう 油 | しょうゆ 酒 レモン果汁 塩 こしょう | 699 | 2.6 | |
| | | しおこんぶあえ | | しおこんぶ | フロコリー にんじん | きゅうり | | | | 882 | 3.4 | |
| 4 | 水 | こうやどうふのもの | ぶた肉 こうやどうふ | | 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 | | | |
| | | 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 かつお節 煮干し みりん 酒 塩 | 567 | 2.6 | |
| | | れんこんとえびのよせあげ | えび たら だいず | | 実りの秋メニュー 旬の味「れんこん」 | れんこん たまねぎ | パンこ こむぎこ でんぷん | 油 | 塩 みりん こしょう | 698 | 3.2 | |
| | | さつまいものサラダ (ノンエッグマヨネーズ) | ハム | | フロコリー | | さつまいも | ノンエッグマヨネーズ | | 915 | 4.1 | |
| 5 | 木 | むぎごはん | | | | | むぎごはん | | | 609 | 1.7 | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | | |
| | | ビビンバ | ぶた肉 | | | きりぼしだいこん しょうが にんにく | さとう | 油 | しょうゆ 酒 コチュジャン テンメンジャン | 677 | 1.9 | |
| | | こまつなとさといものみそしる | とうふ | | こまつな にんじん | ねぎ | さといも | | みそ かつお節 煮干し | 861 | 2.5 | |
| 6 | 金 | フルーツポンチ | | | | もも パインアップル | あまなつゼリー | | | | | |
| | | ビーンズパン | | | | | ビーンズパン | | | 501 | 1.8 | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | | |
| | | オムレツ (やさしいっぱいケチャップ) | たまご | | | | | でんぷん さとう 油 | 塩 酢 ケチャップ | 628 | 2.5 | |
| 9 | 月 | フロコリーサラダ (サウザンアイランドドレッシング) | とり肉 | | フロコリー にんじん | きゅうり | | ドレッシング | | 785 | 3.0 | |
| | | とうにゅうコーンポタージュ | とうにゅう ペーコン | | にんじん | たまねぎ とうもろこし | | バター 油 | 米粉のホワイトシチューの素 塩 コンソメ こしょう | | | |
| | | ごはん うめびしお | | | | うめ りんご | ごはん さとう | | かつお節 | 616 | 2.7 | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | | |
| 10 | 火 | はんぺんチーズフライ (ソース) | はんぺん たまご | | チーズ | | | さとう パンこ こむぎこ でんぷん やまいも | 油 | ソース 塩 みりん | 670 | 2.9 |
| | | きりぼしだいこんとハムのサラダ (わふうドレッシング) | ハム | | にんじん | きりぼしだいこん きゅうり | | ドレッシング | | 806 | 3.3 | |
| | | かぶととりだんごのすましじる | とり肉 とうふ だいず | | にんじん | かぶ ねぎ たまねぎ | パンこ でんぷん さとう | ラード 油 | しょうゆ かつお節 だし昆布 酒 塩 みりん こしょう | | | |
| | | いりどりやさいのビーフカレーライス (むぎごはん) | 牛肉 | | かぼちゃ にんじん | たまねぎ しめじ えだまめ にんにく しょうが | むぎごはん | 油 | カレールー ソース カレー粉 | 661 | 2.9 | |
| 11 | 水 | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 743 | 3.4 | |
| | | このはあげ | かまぼこ | | | | | 油 | | | | |
| | | ふくじんづけあえ | なたまめ | | にんじん しそ | もやし キャベツ きゅうり だいこん なす れんこん しょうが | さとう | ごま | 塩 しょうゆ | 921 | 4.2 | |
| 12 | 木 | ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | ごはん | | | 572 | 1.8 | |
| | | さばのおろしソース | さば | | | だいこん たまねぎ | | 油 | しょうゆ みりん | 631 | 2.4 | |
| | | ハンバーグトマトソース | ぶた肉 とり肉 だいず | | トマト | しめじ たまねぎ | さとう パンこ でんぷん | 油 ラード | ケチャップ ソース 塩 こしょう | 632 | 2.0 | |
| | | パンパンジーサラダ (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 | | 759 | 2.6 | |
| 16 | 月 | かんばんとうふとえびだんごのみそしる | えび たら どうふ | わかめ | にんじん | ねぎ えのきたけ かんばんよう | さとう でんぷん | 油 | みそ かつお節 煮干し 塩 | 889 | 3.2 | |
| | | りんご | | | 旬の味「りんご」 | りんご | | | | | | |
| | | チョコロール | | | | | チョコロール | | | | | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | | |
| 17 | 火 | ハンバーグトマトソース | ぶた肉 とり肉 だいず | | トマト | しめじ たまねぎ | さとう パンこ でんぷん | 油 ラード | ケチャップ ソース 塩 こしょう | 632 | 2.0 | |
| | | ごぼうとツナのサラダ (かおりごまドレッシング) | ツナ | | にんじん | ごぼう きゅうり | | ドレッシング | | 759 | 2.6 | |
| | | マセドアンスープ | ウィンナー | | にんじん | たまねぎ えだまめ セロリー | じゃがいも | 油 オリーブ油 | コンソメ 白ワイン 塩 こしょう ローリエ | | | |
| | | ごはん なつとう | なつとう | | | | ごはん | | 納豆のたれ からし | 636 | 2.6 | |
| 18 | 水 | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | | |
| | | タコメンチ | たら たこ だいず | あおさ | | キャベツ しょうが | でんぷん さとう パンこ こむぎこ | 油 | 塩 みりん | 687 | 2.9 | |
| | | ちりめんじゃこのサラダ (わふうフレンドドレッシング) | ちりめんじゃこ | | フロコリー にんじん | | | ドレッシング | 塩 | 845 | 3.4 | |
| | | とりごぼうじる | とり肉 | 茨城県産 ちりめんじゃこ | にんじん | たまねぎ ごぼう ねぎ ほししいたけ | | | しょうゆ かつお節 だし昆布 酒 塩 | | | |
| 19 | 木 | ごはん | | | | | ごはん | | | 608 | 2.2 | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | | |
| | | ぶたにくのしょうがソース | ぶた肉 | | | しょうが | でんぷん | 油 | しょうゆ 酒 みりん | 658 | 2.7 | |
| | | はるさめときくらげのサラダ (わふうドレッシング) | | | にんじん | きゅうり もやし きくらげ | はるさめ | ドレッシング ごま | | 817 | 3.3 | |
| 18 | 水 | わかめスープ | とうふ なた | わかめ | にんじん みずな | しめじ | | | しょうゆ 中華だし 塩 こしょう | | | |
| | | つくばこめパン | | | | | つくばこめパン | | | 542 | 2.0 | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | | |
| | | カレーコロッケ | だいず | | にんじん | たまねぎ グリンピース | じゃがいも さとう パンこ こむぎこ でんぷん | 油 マーガリン | 塩 カレールー こしょう | 692 | 2.9 | |
| 19 | 木 | キャベツとツナのサラダ (フレンドしるドレッシング) | ツナ | | にんじん | キャベツ きゅうり | | ドレッシング | | 872 | 3.6 | |
| | | 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 えだまめ しめじ | | 油 | ケチャップ コンソメ 塩 こしょう | | | |
| | | ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | ごはん | | | | | |
| | | ほっけのしおやき | ほっけ | | 和食の日メニュー | | | 油 | 塩 | 655 | 2.1 | |
| 19 | 木 | 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 | 718 | 2.3 | |
| | | しらたまだんごじる | ぶた肉 とうふ あぶらあげ | | にんじん | だいこん ごぼう ねぎ こんにやく | しらたまだんご | | しょうゆ かつお節 だし昆布 塩 | 874 | 3.0 | |
| | | とうにゅうプリンタルト | | | | | とうにゅうプリンタルト | | | | | |

| 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) |
| 20 金 | クリームつきミルクパン | | | | | クリームつきミルクパン | | | 559 | 2.2 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 692 | 2.7 |
| | やきウインナー | ウインナー | | | | | 油 | | | |
| | はなやさいサラダ (たまねぎドレッシング) | ツナ | | フロッコリー にんじん | カリフラワー とうもろこし | | ドレッシング | | 874 | 3.5 |
| イタリアンスープ | たまご とり肉 | こなチーズ | トマト にんじん | たまねぎ | パンこ | 油 | コンソメ 塩 こしょう | | | |
| 24 火 | ごはん | | | | | ごはん | | | 633 | 1.7 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | つくば地産地消の日 「ヤーコン・こまつな なめこ・ねぎ」 | | 地産地消メニュー 「ヤーコンのピリからいため」 | | 685 | 1.9 |
| | とんかつ (ソース) | ぶた肉 | | | れんこん ヤーコン しらたき | パンこ こむぎこ でんぶん | 油 | ソース | 855 | 2.3 |
| | ヤーコンのピリからいため | | | こまつな にんじん | さとう | | | しょうゆ 酒 七味唐辛子 | | |
| なめこじる | とうふ | | にんじん | なめこ ねぎ | | | みそ かつお節 煮干し | | | |
| 25 水 | みそラーメン (ソフトちゅうかめん) | ぶた肉 なると | | にんじん いら | たまねぎ とうもろこし もやし にんにく しょうが | ソフトちゅうかめん | 油 | みそラーメンスープ からスープ みそ しょうゆ 塩 | 527 | 2.8 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 678 | 3.9 |
| | あじナゲット (幼:1ヶ、小中職:2ヶ) | あじ さかなすりみ だいたず | | | たまねぎ | でんぶん さとう こむぎこ | 油 | 塩 みりん しょうゆ ポークエキス | 864 | 4.9 |
| | しめじとかまぼこのナムル (かんこくナムルドレッシング) | かまぼこ | | にんじん こまつな | しめじ | | ドレッシング | | | |
| 26 木 | ごはん | | | | | ごはん | | | 561 | 2.2 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 615 | 2.3 |
| | たれつきにくだんご(2ヶ) | とり肉 ぶた肉 だいたず | | | たまねぎ しょうが | パンこ さとう でんぶん | ラード 油 | しょうゆ みりん 酢 塩 | 745 | 2.7 |
| | かまぼこといんげんのサラダ (こうみしおドレッシング) | かまぼこ | | いんげん にんじん | もやし | | ドレッシング | | | |
| はくさいのみそしる | とうふ あぶらあげ | | にんじん | はくさい しめじ ねぎ えのきたけ | 旬の味「はくさい」 | | みそ かつお節 煮干し | | | |
| 27 金 | ユメシホウパン 牛乳 | | 牛乳 | | | ユメシホウパン | | | 554 | 2.1 |
| | とりにくの にんじんソース | とり肉 | | にんじん | にんにく | さとう | 油 | しょうゆ 酒 みりん 酢 塩 | 621 | 2.5 |
| | コーンサラダ (コーンクリームドレッシング) | | | フロッコリー にんじん | キャベツ とうもろこし | | ドレッシング | | | |
| | やさいのクリームに | ぶた肉 | 牛乳 | にんじん | ねぎ はくさい しめじ えだまめ | じゃがいも | 油 | 米粉のホワイトシチューの素 コンソメ 塩 こしょう | 721 | 3.2 |
| つくばしさんいちごゼリー | | | | つくば市民の日メニュー | いちごゼリー | | | | | |
| 30 月 | ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | ごはん | | | 614 | 1.8 |
| | さけのおやき | さけ | | | | | 油 | 塩 | 672 | 1.9 |
| | だいこんとかにかまのサラダ (かんきつドレッシング) | かにかまぼこ | | にんじん みずな | だいこん きゅうり | | ドレッシング | | | |
| | つくばのめぐみとんじる | ぶた肉 とうふ | | にんじん | たまねぎ しめじ ねぎ しょうが | じゃがいも | 油 | みそ かつお節 煮干し | 834 | 2.5 |
| けんさんさつまいもパバロア | | | | | さつまいもパバロア | | | | | |

※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。 ※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。

今月の地産産物

ヤーコン・かぶ・キャベツ・きゅうり
みずな・ごぼう・こまつな・しょうが
だいこん・ながねぎ・はくさい
しめじ・なめこ




*ありがたいの気持ちこめて、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①

『ヤーコンのピリ辛炒め』

【材料】 ヤーコン 80g
れんこん 40g
4人分 ・にんじん 30g
小松菜 60g
しらたき 50g
油 適量
しょうゆ 小さじ1/2
砂糖 小さじ1/2
和風だし、七味唐辛子 少々

【作り方】
①野菜はよく洗い、食べやすい大きさに切る。
②ヤーコンはあく抜きをする。
③しらたきは下ゆでし、水気をきる。
④フライパンに油をひき、火の通りにくいものから炒める。
⑤調味料を加えてさっと炒めて完成。



給食だより

11月の目標

感謝の気持ちをもって食事をしよう

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを心を込めて言っていますか?

「いただきます」
自然の恵みや、生き物の命をいただいて自分の命をつないでいることへの感謝の気持ちを表します。

「ごちそうさま」
生産者や調理をしてくれる人、給食当番さんなど食に関わる人への感謝の気持ちを表します。

地産地消メニューの紹介②


『鶏肉のにんじんソース』

【材料】 ・鶏もも皮無し 40g×4切れ
酒 小さじ1
4人分 ・塩 ひとつまみ
油 適量

＜ソース＞ ・にんにく(みじん切り) 1かけ
油 小さじ1
・にんじん 40g
・しょうゆ 大さじ1
・酢 小さじ1/2
・砂糖 大さじ1/2
・みりん 小さじ1弱

【作り方】
①酒と塩で下味をつけた鶏肉を焼く。
＜ソース作り＞
②にんじんはすりおろしておく。
③油を熱し、にんにくを炒める。
④調味料と②を加え煮込む。
⑤必要であれば水を適量加え、味を調整する。
⑥焼きあがった鶏肉にソースをかければ完成。


27日の「にんじんソース」にはつくば市の谷田部地区でとれたにんじんを使っています。にんじんの自然な甘みと、つばつととした食感を味わってください。



11/23は勤労感謝の日

勤労感謝の日は「働くことを大事なものと見て重んじ、生産を祝してお互いに感謝する日」です。

いつもお世話になっている方に「ありがとう」の気持ちを伝えてみましょう。



『つくば市民の日メニュー』

今から33年前の1987年に、緑豊かな学園都市としてつくば市が誕生しました。今日は地元のおいしい食材をみなさんに味わってもらおうと考えたメニューです。

つくば市でとれた食材をたっぷり使っています。よく味わっていただきましょう。

つくば市ではいろいろな食材がとれるんだね。

11月27日(金)つくば市産食材

- ユメシホウ小麦
- にんじん(ペースト)
- キャベツ ・長ねぎ
- 白菜 ・しめじ
- いちご(ゼリー)

