

令和2年度



1 月分献立表 (15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		からだのちょうしをととのえるもの		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			
8 金	カレーうどん (ソフトめん) <small>旬の味 「わかさぎ」</small>	ぶた肉 あぶらあげ		にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ えのきたけ	ソフトめん	油	カレールー 減塩しょうゆ かつお節 煮干し 酒 みりん 塩	幼 -	-
	牛乳		牛乳						小 667	2.2
	わかさぎフリッター (幼:1ヶ、小中職:2ヶ)	わかさぎ	あおさ おおきあみ			こむぎこ でんぷん さとう こめこ	油	しょうゆ 塩	中 856	2.9
	みずなのサラダ (わふうドレッシング)	とり肉		にんじん みずな	キャベツ もやし		ドレッシング			
12 火	ごはん					ごはん			653	1.4
	牛乳		牛乳						710	1.5
	ぶりのたつたあげ	ぶり		トマト		さとう みずあめ でんぷん	油	しょうゆ みりん	876	1.9
	ほうれんそうのごまあえ (かおりごまドレッシング)	あぶらあげ		ほうれんそう にんじん	しめじ		ドレッシング			
ふゆやさいのみそしる	とうふ		にんじん こまつな	かぶ		さといも	みそ かつお節 煮干し			
13 水	ドッグパン					ドッグパン			542	2.4
	牛乳		牛乳						652	2.9
	フランクフルトソース	ウインナー			たまねぎ		油	減塩ケチャップ 白ワイン チリパウダー コンソメ	808	3.7
	かぼちゃのサラダ (ノンエッグマヨネーズ)			かぼちゃ	きゅうり とうもろこし えだまめ		ノンエッグマヨネーズ			
ヤーコンのコンソメスープ	ベーコン		こまつな にんじん	ヤーコン たまねぎ ひらたけ		油	コンソメ しょうゆ 塩 こしょう			
14 木	ごはん					ごはん			556	2.1
	牛乳		牛乳						628	2.3
	ビーフン	ぶた肉		にんじん	キャベツ たまねぎ きくらげ	ビーフン	油	中華だし オイスターソース 塩 こしょう	791	2.9
	わかめとちくわのサラダ (かんきつドレッシング)	ちくわ	わかめ	あかパプリカ	きゅうり サラダこんにやく		ドレッシング			
えびだんごのスープ	えび さかなすりみ		こまつな にんじん	たまねぎ えのきたけ ほししいたけ	でんぷん さとう	ラード ごま油	しょうゆ 中華だし 塩 こしょう みりん			
15 金	しょくパン つくばしさんブルーベリージャム					しょくパン ブルーベリージャム			575	2.1
	牛乳		牛乳						690	2.5
	ぶた肉のデミグラスソース	ぶた肉			たまねぎ	さとう	油	ケチャップ デミグラスソース ウスターソース	851	3.5
	チキンマリネ	だいたし とり肉		ブロッコリー	きゅうり きパプリカ	さとう	油	塩 酢		
アルファベットスープ	ベーコン		にんじん パセリ ほうれんそう	たまねぎ とうもろこし	しろいんげんまめ マカロニ	油	洋風だし 塩 こしょう			
18 月	ごはん					ごはん			585	1.5
	牛乳		牛乳						636	1.7
	いばらきけんさんさばのさいきょうやき	さば		トマト		さとう みずあめ		みそ しょうゆ みりん	767	2.0
	おかかあえ	あじつけおかか		こまつな にんじん	もやし	さとう				
いもだんごじる	とり肉		にんじん	だいこん こんにやく ごぼう ひらたけ ねぎ	いもだんご		しょうゆ かつお節 煮干し 酒 塩			
19 火	ごはん					ごはん			576	1.5
	牛乳		牛乳						635	1.8
	いかのマヨネーズやき	いか			にんにく	でんぷん	ノンエッグマヨネーズ 油	しょうゆ みりん 塩	798	2.1
	きりぼしだいこんのもの	ちくわ		にんじん いんげん	きりぼしだいこん	さとう	油	みりん 和風だし しょうゆ		
かきたまじる	とり肉 とうふ たまご		こまつな にんじん	ほししいたけ	でんぷん		かつお節 昆布 しょうゆ 塩			
20 水	ふくれラーメン (ソフトちゅうかめん)	ぶた肉		チンゲンサイ にんじん	もやし ねぎ とうもろこし きくらげ	ソフトちゅうかめん	油	ガラスープ 塩 塩ラーメンスープの素 七味唐辛子 こしょう 福来みかん陳皮	520	2.4
	牛乳 <small>つくば地産地消の日 「福来陳皮」</small>		牛乳						668	3.1
	コロケ	とり肉 ぶた肉			たまねぎ	じゃがいも さとう パンこ こむぎこ とうもろこし粉 みずあめ でんぷん	油 ラード	塩	840	4.2
	ちぐさあえ (あおじそドレッシング)	ハム		ほうれんそう にんじん	えのきたけ		ドレッシング			
21 木	ごはん <small>旬の味 「こまつな」</small>					ごはん			639	1.4
	牛乳		牛乳						702	1.8
	こまつなとはるさめのサラダ (こうみしおドレッシング)	ハム	ひじき	こまつな		はるさめ	ドレッシング		956	2.0
	ホイコーロー	ぶた肉		にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ たけのこ にんにく	さとう でんぷん	油 ごま油	みそ しょうゆ 甜麺醤 酒 みりん 豆板醤 中華だし 塩		
ごまだんご (幼小:1ヶ、中職:2ヶ)					こしあん もちごめ さとう でんぷん	ごま				
22 金	バターパン					バターパン			524	1.9
	牛乳		牛乳						663	2.4
	えびグラタン	えび	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ とうもろこし マッシュルーム	マカロニ こむぎこ	バター 油 マーガリン	塩	813	2.9
	れんこんとみずなのサラダ (コーンクリームドレッシング)	ツナ		みずな にんじん	れんこん		ドレッシング			
とり肉のメキシコに	とり肉		にんじん トマト	たまねぎ とうもろこし マッシュルーム	でんぷん	油	ケチャップ 赤ワイン チリパウダー 洋風だし			


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)
25 月	チキンカレーライス (むぎごはん)	とり肉		にんじん	たまねぎ 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	651 723 894	2.5 2.9 3.4
	牛乳		牛乳							
	しょうゆたまご	たまご						減塩しょうゆ 酒 みりん		
	のざわなあえ			にんじん	もやし きゅうり のざわなづけ					
26 火	わかめごはん					わかめごはん		わかめごはんの素	533 587 794	2.1 2.4 3.2
	牛乳		牛乳							
	にらまんじゅう (幼・1年～4年:1ヶ) (5年～中職:2ヶ)	大豆 とり肉		にら	キャベツ たけのこ	でんぶん みずあめ さとう	ラード 油	しょうゆ 塩 コチュジャン		
	キャベツのごまこんぶあえ		しおこんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり		ごま			
	とんじる	ぶた肉 とうふ		にんじん	はくさい たまねぎ こんにやく			みそ かつお節 煮干し 酒		
27 水	ストロベリーロール					ストロベリーロール			561 659 750	1.7 1.7 2.0
	牛乳		牛乳							
	パリツオーネ	とり肉 だいず			たまねぎ にんにく		油	ケチャップ しょうゆ 塩 ビーフェエキス		
	あまなつサラダ (フレンチしろドレッシング)	ハム		にんじん	キャベツ きゅうり あまなつみかん		ドレッシング			
	さつまいものシチュー	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ	さつまいも	バター 油	米粉のホワイトシチューの素 ガラスープ 塩 こしょう		
28 木	むぎごはん 牛乳		牛乳			むぎごはん			604 660 820	2.1 2.2 3.1
	さけのおおやき	さけ					油	塩		
	たくあんあえ	かつおぶし		こまつな にんじん	もやし たくあん					
	すいとん	とり肉		にんじん	だいこん ねぎ まいわけ ごぼう	すいとん		しょうゆ かつお節 煮干し 塩		
	ぼんかん				ぼんかん					
29 金	つくばこめコパン					つくばこめコパン			555 706 889	1.9 2.6 3.3
	牛乳		牛乳							
	とり肉のレモンあげ	とり肉				でんぶん さとう	油	しょうゆ レモン果汁 酒 みりん		
	れんこんとひじきのサラダ (たまねぎドレッシング)		ひじき	あかパプリカ	れんこん えだまめ とうもろこし		ドレッシング			
	ポトフ	ウインナー		にんじん ブロッコリー	かぶ たまねぎ キャベツ			コンソメ 塩 こしょう		

※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。
 ※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られません。
 ※幼稚園は12日(火)が給食開始日です。

今月の地場産物

キャベツ みずな ごぼう こまつな しょうが
 だいこん にんじん ながねぎ はくさい
 ぶなしめじ ひらたけ さつまいも ヤーコン

*ありがたい気持ちをこめて、つくばの食材を味わいましょう!



給食だより

<今月の給食目標>
**伝統的な食文化について
 理解しよう**

日本には、1年を通して様々な伝統的な行事があります。行事食とは、行事やお祝いの時に食べる料理のことで、季節の食材を使い、いつもよりもぜいたくな料理を用意して、神様にお供えしたり、食べたりにして、家族の健康を祈りました。

<主な行事と行事食>

1月	お正月	おせち料理
2月	節分	福豆
3月	桃の節句	ちらし寿司・菱餅
5月	端午の節句	柏餅
7月	土用の丑	うなぎのかば焼き
12月	冬至	かぼちゃの煮物
	大晦日	年越しそば

給食を残さず食べていますか?

みなさんが毎日食べている給食は、みなさんが健康やかに成長するために必要な栄養素がきちんととれるように、給食センターの栄養士が工夫して献立を作成しています。栄養バランスの良い食事とは、主食、主菜、副菜がそろっていること、偏りなくいろいろな食材をとりいれていること、和食を中心に洋食、中華など、バラエティーにとんだメニューであることなどです。健康は毎日の積み重ねが大切です。給食を残さず食べて、栄養バランスの良い食事をとりましょう。

調査結果より、「給食を残さずに食べる」児童生徒は、5年生も8年生も4割以下でした。食べ物を好き嫌いしないで残さず食べることは、健康に良いのはもちろん、食べ物の命を大切に、作ってくれた人に感謝を表すことにもつながります。苦手なものがある人は、次の5つのポイントをためてみましょう。

～好き嫌いを克服する5つのポイント～

- ①まずは一口食べてみよう!
- ②みんなで一緒に食べよう!
- ③自分で育てたり、料理を作ったりしてみよう!
- ④旬のものを食べよう!
- ⑤お腹を空かせてから食べよう!

給食を残さず食べていますか?

学年	6月	11月
5年生	28.7%	29.2%
8年生	36.7%	36.4%

0% 20% 40% 60% 80% 100%

□残さず食べる □ときどき残す □いつも残す □無回答

令和元年度実施 食生活に関する調査
(市内5年生・8年生より地区ごとに抽出)