

令和6年 9 月分献立表

(19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・大曽根小学校・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

Table with columns: 日, 曜, 献立名, 献立内容 (1群-6群), 調味料他, エネルギー (kcal), 食塩相当量 (g). Includes various menu items like ごはん, 牛乳, ポークカレー, etc., with detailed ingredient breakdowns.

日	曜	献立名	主な材料と食品分類						栄養価 No.2				
			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		調味料他	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					
18	水	つくばミルクこめコパン						ミルクこめコパン					
		牛乳		牛乳							481	2.3	
		とりにくのマーマレードやき	とり肉					マーマレード	油	しょうゆ 酒	636	3.3	
		はなやさいサラダ (フレンチしるドレッシング)			ブロッコリー	カリフラワー とうもろこし			ドレッシング		809	4.2	
		むぎいりミネストローネ	ウインナー		にんじん トマト	にんにく たまねぎ キャベツ		おおむぎ こめマカロニ	油	トマトピューレ コンソメ 塩			
19	木	ごはん						ごはん					
		牛乳		牛乳							572	2.1	
		いかのしょうがやき	いか			しょうが		さとう	油	しょうゆ 酒	643	2.4	
		あげじゃがきんぴら	ぶた肉		にんじん さやいんげん			じゃがいも さとう	油 ごま油 ごま	しょうゆ かつお節だし みりん	809	3.0	
		なすのみそしる	とうふ			なす まいたけ たまねぎ				みそ 煮干しだし かつお節だし			
20	金	ごはん						ごはん					
		牛乳		牛乳							559	2.2	
		にくだんごすぶた	とり肉 ぶた肉		にんじん ピーマン あかパプリカ	たまねぎ きパプリカ		でんぶん 水あめ さとう	油	ケチャップ しょうゆ 酢 塩	636	2.7	
		チンゲンサイともやしのナムル (かんこくナムルドレッシング)			にんじん チンゲンサイ	もやし			ドレッシング		804	3.4	
		わかめスープ	とり肉 なると とうふ	わかめ		たまねぎ ほししいたけ				しょうゆ こしょう 中華だし 塩			
24	火	セサミパン						セサミパン					
		牛乳		牛乳							528	1.9	
		チーズオムレツ	たまご だいたい	チーズ				こむぎこ さとう でんぶん	油	塩	654	2.4	
		とりとやさいのシチュー	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ えだまめ		じゃがいも	油	シチューの素 塩 こしょう コンソメ	851	3.3	
		ぶどうのフルーツポンチ				みかん バインアップル		ゼリー (マスカット・ぶどう・りんご)					
25	水	ごはん						ごはん					
		牛乳		牛乳							561	1.6	
		さけのみそやき	さけ			にんにく			油	酒 みそ	629	1.8	
		いんげんのぼんすあえ (ふくれぼんす)	あぶらあげ		さやいんげん	もやし ぶなしめじ				ふくれぼんす	796	2.4	
		きりぼしだいこんいりにくじゃが	ぶた肉		にんじん	たまねぎ きりぼしだいこん グリンピース		じゃがいも さとう	油	しょうゆ 酒 みりん			
26	木	バターパン						バターパン					
		牛乳		牛乳							512	2.2	
		マンチカツ(ソース)	ぶた肉			たまねぎ		さとう でんぶん パンこ こむぎこ	油	塩 こしょう ソース ナツメグ	643	2.9	
		ポテトサラダ (ノンエッグマヨネーズ)			にんじん	きゅうり		じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ		811	3.3	
		ウインナースープ	ウインナー		にんじん ほうれんそう	キャベツ たまねぎ			油	コンソメ 塩			
27	金	きのこけんちんうどん (ソフトめん+スープ)	とり肉 さつまあげ		にんじん	ひらたけ ほししいたけ なめこ ねぎ		ソフトめん さといも	油	しょうゆ 酒 みりん 塩 煮干しだし かつお節だし			
		牛乳		牛乳							540	2.5	
		あげだしどうふ	とうふ			だいこん しょうが		でんぶん さとう	油	しょうゆ	627	2.9	
		キャベツのこんぶあえ		しおこんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり もやし					812	3.8	
		きなこプリン※						きなこプリン					
30	月	ごはん						ごはん					
		牛乳		牛乳							567	2.4	
		マーボーなす	ぶた肉		にんじん	なす ねぎ しょうが にんにく たけのこ ほししいたけ		でんぶん さとう	油 ごま油	塩 中華だし みそ しょうゆ 豆板醤	640	3.0	
		キャベツとじゃこのサラダ (ちゅうかドレッシング)		わかめ こんぶ あかつのまた すずのり ちりめんじゃこ		キャベツ きゅうり			ドレッシング		817	3.9	
		ちゅうかスープ	とり肉		チンゲンサイ	たまねぎ もやし		はるさめ		中華だし しょうゆ 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。

○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。

○幼稚園の給食は3日(火)開始です。

※は業者から学校に直接配送されます。

教科連携メニュー

9月4日(水)

5年社会

「これからの食料生産とわたしたち」(地産地消)

今月の地場産物(予定)

なめこ ひらたけ ぶなしめじ こまつな など

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する

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も、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・副菜を組み合わせた食事を心がけると、野菜不足を減らすことができます。



家で野菜を食べますか?

