

6月は 食育月間です



令和5年 6月分 予定献立表

土浦市立学校給食センター

Aブロック(土浦小・二小・下高津小・一中・四中・新治学園)

日 曜	献立名	おもに体をつくるものになる食品		おもに体の調子を整えるものになる食品		おもにエネルギーのもとになる食品		調味料・その他	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・他)	5群(炭水化物)	6群(脂質)		エネルギー (kcal)	食塩相当量 (g)
1 木	肉みそうどん	ぶた肉 みそ		にんじん には	キャバツ もやし ながねぎ にんにく しょうが	うどん	油	しょうゆ デンメンジャン 中華だし 食塩	小 629	2.7
	牛乳		牛乳						中 763	3.7
	やさいのすりみあげ さつまいもとチーズのサラダ (チューブマヨネーズ)	たらすりみ		にんじん いんげん	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも	油			
2 金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			655	1.7
	ハンバーグのデミグラスソースがけ ブロッコリーサラダ(あじつき) (イタリアンドレッシング)	とり肉 ぶた肉			たまねぎ	砂糖	油	デミグラスソース ケチャップ ウスターソース	797	2.2
	オニオンスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ キャバツ 乾しいたけ			コンソメ しょうゆ 食塩 こしょう		
5 月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			672	2.4
	ししゃものからあげ(1・2年1こ、 3・6年・中学生・職2こ)	ししゃも			しょうが	でん粉 小麦粉	油	しょうゆ 酒	775	2.7
	じゃがいものそぼろに いそかじ	とり肉		にんじん	たまねぎ えだまめ	じゃがいも こんにゃく 砂糖 でん粉	油	しょうゆ みりん 和風だし 食塩 しょうゆ かつお厚削り だし煮干し		
6 火	コッパパン 牛乳		牛乳			パン			600	2.8
	ハヤシチュー ビーンズサラダ(あじつき) (わふうクリームドレッシング)	ぶた肉		にんじん トマト	たまねぎ にんにく グリーンピース	じゃがいも	油	ハヤシルー ケチャップ 中濃ソース こしょう	764	3.7
	★ヨーグルト	ひよこまめ いんげんまめ えんどうまめ ツナ			キャバツ しょうが			ドレッシング		
7 水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			623	1.8
	たこメンチ ごぼうサラダ(あじつき) (ごまクリームドレッシング)	たらすりみ たこ			キャバツ	パン粉 小麦粉	油		744	2.2
	くきわかめスープ	とり肉	くきわかめ	にんじん	キャバツ もやし たけのこ			中華だし しょうゆ 食塩 こしょう		
8 木	コッパパン(りんごジャム) 牛乳		牛乳			パン りんごジャム			583	2.7
	オムレツ ニョッキのクリームに 肉だんごやさいのスープ	鶏卵				砂糖			740	3.7
	ごはん 牛乳	ぶた肉	チーズ 牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ	ニョッキ	油	クリームシチューの素 コンソメ ホワイトソース こしょう		
9 金	ごはん 牛乳	とり肉		にんじん	キャバツ とうもろこし しめじ たまねぎ			コンソメ 食塩 しょうゆ	735	2.5
	とり肉のねぎソースがけ	とり肉			しょうが ながねぎ	小麦粉 でん粉 砂糖	油	酒 こしょう しょうゆ 酢	876	3.1
	ピーフンのいためもの かきたまじる	ぶた肉		にんじん	キャバツ たまねぎ しめじ	ピーフン	ごま 油	中華だし しょうゆ オイスターソース こしょう かつお厚削り だし煮干し 食塩 しょうゆ		
12 月	ごはん 牛乳	とり肉 油あげ		にんじん ほうれんそう	だいこん ごぼう ながねぎ 乾しいたけ	うどん		しょうゆ 食塩 酒 みりん かつお厚削り だし煮干し	693	2.7
	牛乳		牛乳						797	3.5
	かきあげ とうふとじゃこのサラダ(あじつき)	とうふ ちりめんじゃこ		にんじん	キャバツ しょうが	小麦粉	油			
13 火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			668	2.5
	さわらのおろしソースがけ こんにゃくのピリからに わかめのみそじる	さわら		にんじん さやいんげん	乾しいたけ ごぼう	こんにゃく 砂糖	油	酒 ドレッシング みりん しょうゆ とうがらし 和風だし だし煮干し かつお厚削り	791	3.0
	コッパパン 牛乳	とり肉		にんじん	だいこん ながねぎ	パン			570	2.2
14 水	ごはん 牛乳	とり肉			しょうが にんにく	小麦粉 でん粉	油	しょうゆ 酒 ガーリックパウダー	737	3.0
	とり肉のガーリックあげ やさいのソテー ひよこまめのチャウダー	とり肉		こまつな	キャバツ もやし しめじ		油	コンソメ 食塩 こしょう		
	タコライス(ごはん、タコライスの具)	ウインナー ひよこまめ	牛乳	にんじん	たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも 小麦粉	油 バター	コンソメ 食塩 こしょう		
15 木	ごはん 牛乳	ぶた肉	チーズ	にんじん ビーマン トマト	たまねぎ 乾しいたけ えだまめ にんにく	ごはん 砂糖	油	チリパウダー カレー粉 こしょう	754	1.6
	牛乳		牛乳						939	2.0
	ポークコロケ ハムサラダ(あじつき)	ぶた肉		にんじん	たまねぎ	じゃがいも パン粉	油			
16 金	ごはん 牛乳	ハム			キャバツ だいこん	砂糖	油	酢 しょうゆ	647	2.0
	やしきょうざ(1~6年1こ、 中学生・職2こ)	ぶた肉		にんじん	キャバツ にんにく しょうが	小麦粉			841	3.0
	とうふのちゅうかに はるさめとやさいのスープ	とうふ ぶた肉		にんじん こまつな	たまねぎ たけのこ にんにく 乾しいたけ しょうが もやし えのきたけ ながねぎ しょうが	砂糖 でん粉	油	中華だし しょうゆ オイスターソース 食塩 しょうゆ 中華だし こしょう		
19 月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			645	1.9
	あじフライ キャバツときゅうりのゆかりあえ とんじる	あじ				パン粉 小麦粉	油		744	2.2
	チリドッグサンド(コッパパン、 フランクフルトのチリソースがけ) 牛乳	ぶた肉 みそ		にんじん	だいこん ごぼう ながねぎ しょうが	じゃがいも こんにゃく		だし煮干し かつお厚削り		
20 火	ごはん 牛乳	ぶた肉		にんじん	たまねぎ	パン	油	ケチャップ コンソメ チリパウダー ホワイト	686	2.8
	マカロニサラダ(チューブマヨネーズ)	ツナ		にんじん	キャバツ しょうが	マカロニ	マヨネーズ	こしょう	846	3.4
	クリームシチュー	とり肉	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ とうもろこし グリーンピース	じゃがいも 小麦粉	油 バター	コンソメ 食塩 こしょう		
21 水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			614	2.0
	いわしのしょうがに もやしとピーマンのおひたし(あじつき)	いわし			しょうが	砂糖		しょうゆ	731	2.5
	とりにごぼろ	かつお節		にんじん	もやし			しょうゆ かつおだし みりん しょうゆ 食塩 かつお厚削り だし煮干し		

※両面印刷となります。裏面をご覧ください。

日曜	献立名	おもに体をつくるものとなる食品		おもに体の調子を整えるものとなる食品		おもにエネルギーのもととなる食品		調味料・その他	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・他)	5群(炭水化物)	6群(脂質)		エネルギー(kcal)	食塩相当量(g)
22 木	タンメン	ぶた肉		にんじん いら	もやし ほうさい たまねぎ 餃しいなげ しょうが	ちゅうかめん	油	塩ラーメンの素 食塩 こしょう	605	3.3
	牛乳		牛乳						757	4.2
	あげしゅうまい(1・2年2こ、3～6年・中学生・職3こ) ブロccoliのちゅうががあえ	ぶた肉		ブロッコリー	もやし どうもろこし	砂糖	油	しょうゆ 酢		
23 金	シーフードカレーライス(むぎごはん)	いか えび ほうた ぶた肉		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが	ごはん むぎ じゃがいも	油	酒 カレー粉 中濃ソース カレールウ	723	2.7
	牛乳		牛乳						865	3.6
	わかめとコーンのサラダ(あじつき) ★レモンゼリー	「カレーの街つちら」メニュー		わかめ	にんじん	キャベツ だいこん どうもろこし	砂糖	油	しょうゆ 酢 食塩 こしょう	
26 月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			647	2.2
	とり肉のてりやき	とり肉				砂糖 でん粉		こしょう 酒 しょうゆ みりん	773	2.7
	ひじきのようふうに	ベーコン	ひじき	にんじん	えだまめ	こんにやく じゃがいも 砂糖	油	洋風だし しょうゆ 食塩 みりん		
27 火	ツナとトマトのスパゲッティ	ベーコン ツナ		トマト	たまねぎ どうもろこし マッシュルーム	スパゲッティ	油	洋風だし ウスターソース 食塩 こしょう	592	2.6
	ミニコッパン 牛乳		牛乳			パン			798	3.6
	チキンナゲット(1～6年2こ、中学生・職3こ) アスパラガスサラダ(あじつき)(たまねぎドレッシング)	とり肉		アスパラガス にんじん	キャベツ しょうが		ドレッシング			
28 水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			619	1.9
	ぶた肉のしょうがいため	ぶた肉		ピーマン	きりぼしだいこん たまねぎ しょうが	砂糖	油	酒 みりん しょうゆ	744	2.2
	いらとキャベツのおひたし(あじつき)	かつお節		いら にんじん	キャベツ			しょうゆ かつおだし みりん		
29 木	くるパン 牛乳		牛乳			パン			570	2.9
	ホキのマヨネーズやき	ホキ				パン粉	マヨネーズ 油	食塩 こしょう	742	4.0
	ポテのチーズに		チーズ		たまねぎ どうもろこし えだまめ	じゃがいも	油	コンソメ 食塩 こしょう		
30 金	アルファベットスープ	ベーコン		にんじん	キャベツ たまねぎ えのきたけ	マカロニ		コンソメ 食塩 こしょう しょうゆ		
	むぎごはん 牛乳		牛乳			ごはん むぎ			708	2.5
	ぶたキム子いため	ぶた肉		にんじん いら	キムチ たまねぎ ごぼう 餃しいなげ	砂糖	油	酒 みりん しょうゆ	854	3.4
はるさめサラダ(あじつき)			にんじん	もやし しょうが	はるさめ 砂糖	ごま 油	しょうゆ 酢			
ちゅうかふうコーンスープ	ベーコン 鶏卵		パセリ	たまねぎ たけのこ にんにく どうもろこし	でん粉	油	コーンポタージュの素 中華だし			

※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いません。

「産地について」
 太字の「ごはん・しょうが・ごぼう」は、土浦市産です。
 さつまいも・ごま・しょうが・いら・なかがねぎ・ピーマンは、茨城県産を使用しています。
 ※産地は変更になる場合もあります

今日の栄養価平均値

栄養素	エネルギー	たんぱく質		脂質		カルシウム	食塩相当量	食物繊維
		単位	kcal	g	%			
小学生 平均値	647	26	16	20.9	29	345	2.4	5.1
児童(8～9歳) 学校給食摂取基準	650	摂取エネルギー全体の13%～20%	摂取エネルギー全体の20%～30%	350	2未満	4.5以上		
中学生 平均値	792	31.3	16	24.6	28	378	3.1	6.7
生徒(12～14歳) 学校給食摂取基準	830	摂取エネルギー全体の13%～20%	摂取エネルギー全体の20%～30%	450	2.5未満	7以上		

★印のデザートの日にはスプーンを持ってきてください。
 ヨーグルトの容器・ふたの素材はプラスチックです。ゼリーの容器・ふたの素材はプラスチックです。



● 今月のテーマ ●
 土浦市の食育について

梅雨入り間近となりました。ジメジメと蒸し暑い日が続いたり、ときには肌寒い日もあったりと体調を崩しやすいときです。食事の前の手洗いやうがい、清潔なハンカチを身につけるなど、身近な衛生に気をつけて過ごしましょう。

土浦市は、「第3次健康つちら21」(土浦市健康増進計画・食育推進計画)を推進しています。

栄養教諭による食に関する指導

ICTの活用《つちまる食育デーの動画配信》

学年	指導内容
1	あさごはんでげんきいっぱい
2	やさいのひみつをしよう
3	朝ごはんを3つのスイッチをいれよう
4	おやつのとりの方を考えよう
5	朝ごはんとうまの関係を知ろう
6	生活習慣病の予防をしよう
7	「私の朝食」大丈夫？
8	カルシウム貯金をしよう
9	適正体重を保とう

今年度は土浦市の食育の合い言葉「つ・ち・う・ら・し・の・し・よ・く・い・く」をテーマに動画を配信していきます。

つ つくろうよ 元気の源 健康美
 ち ちいきの恵み 地産地消を 楽しもう
 う うす味でも おいしく食べる コツ身につけて
 ら ラベル見て 食の情報 自らキャッチ
 し しっかり摂ろう 野菜は1日5皿めざして
 の のこさない ありがとうの 気持ちをもって
 しょくよくさんは 食の世話役 案内役
 しょくよくさんで みんなで仲良く 味わって食べよう
 い いち日の 元気なスタート 朝ごはんから
 く くるくと バランスガイドの コマまわそう

6月は食育月間・毎月19日は食育の日

1 みんなで楽しく食べよう	2 朝ごはんを食べてよう	3 バランスよく食べよう	4 太りすぎないやせすぎない
5 よくかんで食べよう	6 手を洗おう	7 貝類にそなえよう	8 食べ残しをなくそう
9 産地を応援しよう	10 食・農の体験をしよう	11 和食文化を伝えよう	12 食育を促しよう

笑顔と口を開けている顔 朝日とご飯 食事バランスガイドコマ 体重計
 よくかんで食べる子ども 清潔な手 ペットボトルと缶詰 食べ残したお皿
 海・山と生産者 作物を持つ手 茶碗とお箸 食育を広める

保護者の方へ 給食費について

6月分の給食費引き落とし日は7月31日(月)です。
 金額は1か月1～6年生4,200円、7～9年生4,700円です。口座引き落としが確実にできるよう、前日までに残高の確認をお願いいたします。