

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

Bブロック(東小・荒川沖小・中村小・乙戸小・三中・上東小・菅谷小・神立小・五中)

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)
1 木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			小 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	中 775	2.7
	じゃがいものそばろに	とり肉		にんじん	たまねぎ えだまめ	じゃがいも ごんにやく 砂糖 でん粉	油	しょうゆ みりん 和風だし		
	いそかじる	とうふ	あおさ	にんじん	たまねぎ だいこん きのこ しょうが			食塩 しょうゆ かつお厚削り だし 煮干し		
2 金	ハヤシライス	ぶた肉		にんじん トマト	たまねぎ にんにく クリンピース	ごはん じゃがいも	油	ハヤシライス ケチャップ 中濃ソース こしょう	742	2.2
	牛乳								888	2.7
	ピーズサラダ(あじつき)(わふうクリーミードレッシング)★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 じゃがいも		ドレッシング		
5 月	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かけ	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
	ブロッコリーサラダ(あじつき)(イタリアンドレッシング)オニオンスープ	ベーコン		ブロッコリー 赤パプリカ	カリフラワー			ドレッシング		
6 火	コッペパン(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	鶏卵				砂糖			740	3.7
	ニョッキのクリームに肉だんごやさいのスープ	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		
7 水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			735	2.5
	とり肉のねぎソースかけ	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
	ビーフンのいためもの	ぶた肉		にんじん	キャバツ たまねぎ しめじ	ビーフン	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		
8 木	かきたまじる	とうふ 鶏卵		ほうれんそう にんじん	もやし 乾しいたけ しょうが	でん粉		食塩 しょうゆ		
	肉みそうどん	ぶた肉 みそ		にんじん いら	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 テンメジャン 中華だし 食塩	629	2.7
	牛乳		牛乳						763	3.7
9 金	やさいのすりみあげ	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			
	さつまいもとチーズのサラダ(チューブマヨネーズ)		チーズ	にんじん	じゃがいも	さつまいも	マヨネーズ			
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			623	1.8
12 月	たこメンチ	たらすりみ たこ			キャバツ	パン粉 小麦粉	油		744	2.2
	ごぼうサラダ(あじつき)(ごまクリーミードレッシング)			にんじん	ごぼう じゃがいも とうもろこし			ドレッシング		
	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		
13 火	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	ごんにやく じゃがいも 砂糖	油	洋風だし しょうゆ 食塩 みりん		
	もやしのみそじる	油あげ みそ		こまつな にんじん	もやし しめじ えのきたけ			だし 煮干し かつお厚削り		
14 水	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 とうもろこし 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
	ミニコッペパン 牛乳		牛乳			パン			798	3.6
15 木	チキンナゲット(1～6年2こ、中学生・職3こ)	とり肉				小麦粉	油			
	アスパラガスサラダ(あじつき)(たまねぎドレッシング)			アスパラガス にんじん	キャバツ じゃがいも			ドレッシング		
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			619	1.9
16 金	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
	いらとキャバツのおひたし(あじつき)	かつお節		いら にんじん	キャバツ			しょうゆ かつおだし みりん		
	こうやどうふのみそじる	こうやどうふ みそ		にんじん	はくさい たまねぎ えのきたけ			だし 煮干し かつお厚削り		
19 月	くろパン 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 とうもろこし えだまめ	じゃがいも	油	コンソメ 食塩 こしょう		
	アルファベットスープ	ベーコン		にんじん	キャバツ 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		
20 火	むぎごはん 牛乳		牛乳			ごはん むぎ			708	2.5
	ぶたキムチいため	ぶた肉		にんじん いら	キムチ たまねぎ ごぼう 乾しいたけ	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 じゃがいも	はるさめ 砂糖	ごま 油	しょうゆ 酢		
21 水	ちゅうかふうコンソメスープ	ベーコン 鶏卵		パセリ	たまねぎ たけのこ にんにく とうもろこし	でん粉	油	コンポタージュの素 中華だし		
	とりなんぼんうどん	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
20 火	かきあげ			にんじん しゆんぎく	たまねぎ ごぼう	小麦粉	油			
	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 じゃがいも	砂糖	油	しょうゆ 酢		
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			668	2.5
	さわらのおろしソースかけ	さわら				砂糖		酒 ドレッシング	791	3.0
21 水	ごんにやくのピリからに	ぶた肉		にんじん さやいんげん	乾しいたけ ごぼう	ごんにやく 砂糖	油	みりん しょうゆ とうがらし 和風だし		
	わかめのみそじる	とうふ 油あげ みそ	わかめ	にんじん	だいこん ながねぎ			だし 煮干し かつお厚削り		
	コッペパン 牛乳		牛乳			パン			570	2.2
21 水	とり肉のガーリックあげ	とり肉			しょうが にんにく	小麦粉 でん粉	油	しょうゆ 油 ガーリックパウダー	737	3.0
	やさいのソテー			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		
ひよこまめのチャウダー	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		

※両面印刷となります。裏面もご覧ください。

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	タコライス(ごはん、タコライスの具)	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	オリーブオイル、小麦粉、チリパウダー、カレー粉、こしょう	754	1.6
	牛乳		牛乳						939	2.0
	ポークロquette	ぶた肉	美味しおDayメニュー		たまねぎ	じゃがいも パン粉	油			
	ハムサラダ(あじつき)	ハム		にんじん	キャベツ だいこん	砂糖	油	酢 しょうゆ		
23 金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			647	2.0
	やきぎょうざ(1~6年1こ、中学生・贈2こ)	ぶた肉		にら	キャベツ にんにく しょうが	小麦粉			841	3.0
	とうふのちゅうかに	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	砂糖 小麦粉	油	中華だし しょうゆ オイスターソース		
	はるさめとやさいのスープ			ほうれんそう にんじん	もやし えのきだけ ながねぎ しょうが	はるさめ	油	食塩 しょうゆ 中華だし しょうゆ		
26 月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			645	1.9
	あじフライ	あじ	スタディメニュー			パン粉 小麦粉	油		744	2.2
	キャベツときゅうりのゆかりあえとんじる	ぶた肉 みそ	3年 理科【野菜】 「植物の育ち方②葉・茎・根」より	にんじん	キャベツ しょうが	だいこん ながねぎ しょうが	じゃがいも こんにゃく		ゆかり粉 食塩	
	チリドッグサンド(コッパン、フランクフルトのチリソースがけ)	フランクフルト		ピーマン	たまねぎ	パン	油	ケチャップ コンソメ チリパウダー 白ワイン	686	2.8
27 火	牛乳		牛乳						846	3.4
	マカロニサラダ(チューブマヨネーズ)	ツナ		にんじん	キャベツ しょうが	マカロニ	マヨネーズ	こしょう		
	クリームシチュー	とり肉		にんじん	たまねぎ とうもろこし グリンピース	じゃがいも 小麦粉	油 バター	コンソメ 食塩 しょうゆ		
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			614	2.0
28 水	いわしのしょうがに	いわし	スタディメニュー			しょうが	砂糖	しょうゆ	731	2.5
	もやしとピーマンのおひたし(あじつき)	かつお節	8年 道徳【和食】 「和食」の良さって何だろうより	ピーマン	もやし	こんにゃく		しょうゆ かつおだし みりん		
	とりごぼろじ	とり肉 なまあげ		にんじん	ごぼう しめじ ながねぎ	ちゅうかめん	油	しょうゆ 食塩 かつお厚煎り だし煮干し		
	タンメン	ぶた肉		にんじん にら	もやし ほくさい たまねぎ 乾しいたけ しょうが	ちゅうかめん	油	塩ラーメンの素 食塩 しょうゆ	605	3.3
29 木	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・贈3こ)	ぶた肉			たまねぎ	小麦粉	油			
	ブロッコリーのちゅうかあえ			ブロッコリー	もやし とうもろこし	砂糖	油	しょうゆ 酢		
	シーフードカレーライス(むぎごはん)	いか えび ほたて 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
30 金	牛乳		牛乳						865	3.6
	わかめとコーンのサラダ(あじつき)		「カレーの街つうら」メニュー	わかめ	キャベツ だいこん とうもろこし	砂糖	油	しょうゆ 酢 食塩 しょうゆ		
★レモンゼリー						ゼリー				

※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・こまつな・しょうが・にら・ながねぎ・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

今月の栄養価平均値

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	%	g	%	mg	g	g
小学生 平均値	654	26	16	20.8	29	344	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	797	31.2	16	24.4	28	376	3.0	6.6
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次健康つうら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

学年	指導内容
1	あさごはんでげんきいっぱい
2	やさしいひみつをしろう
3	朝ごはんで3つのスイッチをいれよう
4	おやつのとりに方を考えよう
5	朝ごはんと学力の関係を知ろう
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

ICTの活用《つちまる食育デーの動画配信》

今年度は土浦市の食育の合い言葉「つ・ち・う・ら・し・の・しょく・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
 しょくよく改さんは 食の世話役 案内役
 しょくよく噛んで 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 くるくると 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 朝ごはんを食べよう	3 バランスよく食べよう	4 水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 異様に食べなよう	8 食べ残しをおくそう
9 産地を応援しよう	10 食の調子を整えよう	11 和食文化を伝えよう	12 食育を推進しよう

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。