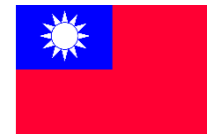


7月の市制施行20周年記念献立 ～友好都市①千葉県香取市・台湾桃園市～
 献立：金芽米ご飯、牛乳、ルーローハンの具（台湾）、さつま芋サラダ（香取市）、
 香取の具沢山汁（香取市）、パイナップル（台湾）
 Aブロック：7月15日（水） Bブロック：7月16日（木）

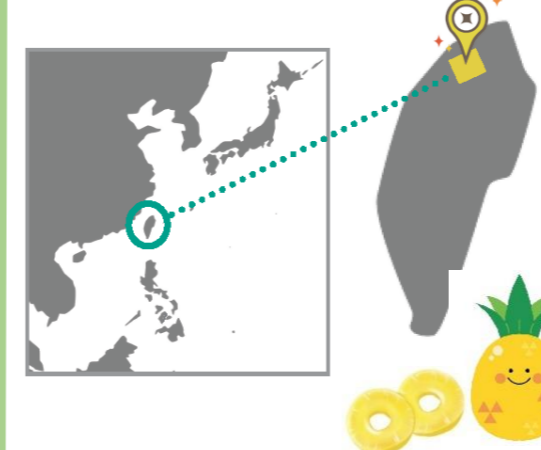
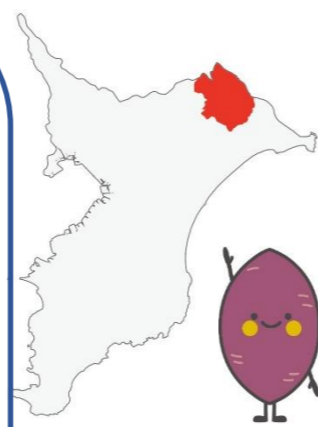
7月のテーマは友好都市。
 現在つくばみらい市では、国内外4都市と友好都市協定を結んでいます。今月は
 その中から千葉県香取市と台湾桃園市の特集です。
 香取市の給食で人気の「さつま芋サラダ」や台湾で親しまれている「ルーローハ
 ン」など、他にも香取市と台湾が盛りだくさんの献立です。

国内の友好都市① 千葉県香取市

国外の友好都市① 台湾桃園市



平成30年1月19日に友好都市協定を締結しました。
 香取市は千葉県の北東部にあり、茨城県と接しています。東京から約70km、
 成田空港から約15kmの場所に位置しています。利根川周辺の自然景観や、
 東国三社の一つである香取神宮、さらに日本で初めて正確な地図を作成した
 伊能忠敬の旧宅（国史跡）などがあり、自然・歴史・文化に恵まれた地域で
 す。また、古くから米づくりが盛んな地域としても知られています。
 香取市とつくばみらい市は、日本で初めて実測による地図作成に関わった伊能
 忠敬と間宮林蔵にゆかりのある土地です。伊能忠敬は全国を10回にわたって
 測量し、間宮林蔵は北海道の測量を担当するなど、2人は協力して地図作
 りに貢献しました。その成果が「大日本沿海輿地全図」です。
 こうした歴史的なつながりから、平成28年に交流協定を結び、さらに平成
 30年、伊能忠敬没後200年という節目の年に、教育・文化・産業など幅広
 い分野での交流を深めることを目的として、友好都市関係を結びました。



友好都市って何!?

友好都市とは、文化交流や親善を目的に、お互いの
 都市が「友達」として結びつき、交流を深める関係の
 ことです。香取市とは、歴史・文化・
 スポーツの交流、桃園市とは、農業・
 文化などの交流をしています。



香取市のマッシュルームびっくり話!!
 香取市はマッシュルームの生産量が日本一!
 あの小さくてころんとしたきのこが香取市の自慢
 のスターなんです。しかも香取市のマッシュルー
 ムは、有機培地と地下水で育てられ、うまみがぎ
 っしり。旨味成分である「グルタミン酸」は、生
 しいたけの約3倍含まれています。
 記念献立の具沢山汁に入っているマッシュルーム
 は香取市産です。ぜひ味わってみてください。
 【ギガ誕生!?!】
 1万個に1個程度ギガマッシュルームができるそ
 うです。普通サイズのマッシュルームの直径が
 3cmだとするとギガサイズは直径13cmと4
 倍以上!重さは、まれに1kg以上になる場合
 も!

香取市と桃園市どっちかな! ?クイズ!

- 答えは左下にあるよ
- 問題1 国際空港があるのは香取市、桃園市どっち?
 - 問題2 8月に花火大会が行われるのは香取市、桃園市どっち? (写真①)
 - 問題3 ②の写真でみらいりんぞうと写っているキャラクターは香取市、桃園市どっち?
 - 問題4 2025年にランタンフェスティバルが行われたのは香取市、桃園市どっち? (写真③、2025年のランタンフェスティバルの様子。)
 - 問題5 お米・マッシュルーム・さつまいもが特産品なのは香取市、桃園市どっち?

①



②



③



台湾料理～ルーローハン～

ルーローハンは、台湾でとても親しまれているご飯料理
 です。白いご飯の上に、甘辛く煮込んだ豚肉をのせて食
 べ、八角などのスパイスで香りづけされることもありま
 す。
 台湾では、ルーローハンは庶民料理や郷土料理としても
 広く愛されていて、屋台や食堂でもよく見られる定番
 の味です。日本では一杯の丼ものとして食べられるこ
 とが多いですが、台湾ではお茶碗サイズで出され、ほか
 のおかずやスープと一緒に食べることが多いそうです。

ルーローハンのレシピはこちら =>



答え：1. 桃園市 (台湾桃園国際空港) 2. 香取市 (水郷おみかわ花火大会) 3. 桃園市 (右) 4. 桃園市 5. 香取市

令和8年7月 こんだて予定表(A幼稚園・小学校)

つくばみらい市立学校給食センター

日 (曜日)	こんだてめい	おもなざいりょう						ちようみりょうほか	えいようか えんじ じどう エネルギー (kcal) しょうえんそう とうりょう (g)
		おもにからだのそしきをつくる		おもにからだのちようしをととえる		おもにエネルギーになる			
		(1群) さかな にく たまご まめ・まめせいひん	(2群) ぎゅうにゅう ござかな かいそう	(3群) りよくおうしよくやさい	(4群) そのたのやさい きのこ くだもの	(5群) こくるい いもるい さとう	(6群) しゅじつ ゆし		
1日 (水)	きんめまいごはん					こめ むぎ		390 1.2 572 2.0	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	にくだんご (よう→1、 しょう1~しょう→2)	とりにく だいず			たまねぎ	パンこ でんぶん みずあめ さとう	とんし あぶら		しょうえん しょうゆ す ケチャップ
	こまつなとひじきのナムル	ハム	ひじき	こまつな	もやし		ごま ごまあぶら		しょうゆ
	にらたまスープ	けいらん とりにく かまぼこ とうふ		にら にんじん	たまねぎ えのきたけ	でんぶん	あぶら		しょうえん コンソメ がらスープ しょうゆ こしょう
2日 (木)	きんめまいごはん					こめ むぎ		464 1.5 679 2.4	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	ぶたにくのかりんあげ	ぶたにく			しょうが	でんぶん さとう	あぶら ごま		さけ しょうゆ
	きりぼしだいこんのちゅうかサラダ	とりささみみずに	しらすばし	にんじん	きりぼしだいこん もやし きゅうり にんにく	みずあめ さとう	ごま ごまあぶら あぶら		しょうえん す しょうゆ
	じゃがいもわかめのみそしる	あぶらあげ みそ かつおぶし	わかめ かたくちいわし		たまねぎ しめじ しいたけ	じゃがいも			
3日 (金)	まるパン		だっしふんにゅう			こむぎこ さとう	マーガリン	しょうえん	496 1.5 644 2.0
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	チリコンカン	ぶたにく だいず いんげんまめ ひよこまめ		トマト	にんにく しょうが たまねぎ えだまめ		あぶら	ワイン ケチャップ しょうえん こしょう ソース ローレル チリパウダー パセリ	
	ブロッコリーとコーンのサラダ ドレッシング	まぐろあぶらづけ		ブロッコリー にんじん	とうもろこし			コーンクリーミードレッシング	
	かぼちゃのポタージュ	いんげんまめ パーコン	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう なまクリーム ミルクカルシウム	かぼちゃ	たまねぎ	こむぎこ	あぶら バター	しょうえん こしょう コンソメ	
6日 (月)	一たなばたこんだてー きんめまいごはん					こめ むぎ		507 1.4 707 2.0	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	ほしがたコロッケ バックソース	とりにく ぶたにく			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 みずあめ でんぶん	とんし あぶら		しょうえん ソース
	のりずあえ	まぐろあぶらづけ	のり	ほうれんそう にんじん	もやし				しょうゆ す
	たなばたすましじる	なると とりにく かつおぶし		オクラ	ねぎ えのきたけ	はるさめ			さけ しょうゆ みりん しょうえん
	★たなばたゼリー	とうにゅう	かんてん		レモン メロン	みずあめ さとう でんぶん			
	きんめまいごはん					こめ むぎ			412 1.2 572 1.8
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
さばのしおこうじカレーやき	さば						しおこうじ カレーこ		
にくじゃが	ぶたにく かつおぶし		にんじん	しょうが たまねぎ しらたき えだまめ	じゃがいも さんおんとう	あぶら	しょうゆ みりん さけ		
キャベツとほうれんそうのみそしる	あぶらあげ みそ かつおぶし	かたくちいわし	ほうれんそう	キャベツ たまねぎ えのきたけ					
8日 (水)	きんめまいごはん					こめ むぎ		465 1.1 643 1.8	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	とりにくのからあげ	とりにく			しょうが にんにく	でんぶん	あぶら		しょうゆ さけ
	ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう きゅうり とうもろこし	さとう	ごま		す しょうゆ ごまドレッシング
	だいこんとこまつなのみそしる	あぶらあげ みそ かつおぶし	かたくちいわし	こまつな	だいこん たまねぎ しめじ				
9日 (木)	きんめまいごはん					こめ むぎ		400 1.2 590 2.0	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	やきぎょうざ (よう→1、 しょう1~しょう→2)	ぶたにく とりにく だいず		にら	キャベツ しょうが	でんぶん こむぎこ みずあめ	とんし あぶら		しょうゆ みりん しょうえん
	パンパンジーサラダ ドレッシング	とりささみみずに	わかめ		きゅうり もやし とうもろこし		ごまあぶら ごま		パンパンジードレッシング
10日 (金)	きんめまいごはん					こめ むぎ		531 1.2 701 1.8	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	コーンフライ	だいず			とうもろこし	こむぎこ さとう パンこ でんぶん みずあめ	あぶら		しょうえん
	フルーツミックスゼリー				みかん パインアップル アロエ りんご	さとう みずあめ			
13日 (月)	きんめまいごはん					こめ むぎ		425 1.3 596 2.0	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	あじのなんばんづけ	あじ			しょうが たまねぎ	でんぶん さとう	あぶら		しょうゆ さけ みりん す
	おかかあえ	かつおぶし	かつおほね	ほうれんそう にんじん	キャベツ もやし とうもろこし	さとう			しょうゆ す しょうえん
とんじる	ぶたにく とうふ みそ かつおぶし	かたくちいわし	にんじん	ごぼう こんにやく だいこん ねぎ	じゃがいも	あぶら			

日 (曜日)	こんだてめい	おもなざいりょう						ちょうみりょうほか	えいようか えんじ じどう エネルギー (kcal) しよくえん とうりょう (g)	
		おもにからだのそしきをつくる		おもにからだのちょうしをととえる		おもにエネルギーになる				
		(1群) さかな にく たまご まめ・まめせいひん	(2群) ぎゅうにゅう こざかな かいそう	(3群) りよくおうしよくやさい	(4群) そのたのやさい きのこ くだもの	(5群) こくるいいもるい さとう	(6群) しゅじつ ゆし			
14日 (火)	きんめまいごはん						こめ むぎ		410 1.2 600 2.0	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	えびしゅうまい (よう~しょう1→1、 しょう2~6→2、しよく→3)	えび たら			たまねぎ		パンこ でんぶん さとう みずあめ こむぎこ	あぶら		しよくえん
	ぶたにくとピーマンの オイスターソースいため	ぶたにく こうやどうふ		ピーマン あかピーマン	しょうが にんにく きピーマン たけのこ ねぎ		さとう でんぶん	ごまあぶら		しょうゆ さけ テンメンジャン オイスターソース
とうにゅうごまスープ	とりにく みそ とうにゅう		にんじん	しょうが キャベツ もやし ねぎ きくらげ			あぶら ごま ごまあぶら	さけ ちゅうかスープ がらスープ しよくえん こしょう		

7がつのテーマ
ゆうこうとし ちばけん かつりし
たいわん とうえんし



しせいしこう20しゅうねんきねんこんだては、こどもたちにきゅうしよくをつうじて
たのしみながら、つくばみらいしについてまなんでもらえるよう、まいつきしのれきしや
とくさんひんなどのテーマにそったこんだてをきかくし、とくべつかんのあるきゅうしよくを
ていきょうします。

15日 (水)	しせいしこう20しゅうねん きねんこんだて— きんめまいごはん	ルーローハンのぐを ごはんに のせてたべましょう。					こめ むぎ		457 1.5 653 2.3	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	【たいわん】 ルーローハンのぐ	ぶたにく		チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ		さとう でんぶん	あぶら		さけ テンジャンユ オイスターソース しょうゆ
	【かつりし】 さつまいものサラダ	まぐろあぶらづけ		にんじん こまつな			さつまいも			たまねぎドレッシング
16日 (木)	きんめまいごはん						こめ むぎ		495 1.4 687 2.2	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	チキンみそカツ	とりにく みそ					こむぎこ パンこ さんおんとう	あぶら ごま		さけ みりん
	はるさめサラダ	ハム		にんじん	もやし きゅうり きくらげ とうもろこし		はるさめ さとう	ごま ごまあぶら		しょうゆ す
たまごととうがんのスープ	とりにく けいらん			しょうが とうがん えのきたけ たまねぎ ねぎ			あぶら ごまあぶら	ちゅうかスープ がらスープ しよくえん こしょう しょうゆ		
17日 (金)	フォカッチャ						こむぎこ さとう	マーガリン オリーブオイル	しよくえん	510 1.9 616 2.3
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	メルルーサのこうそうパンこやき	メルルーサ					パンこ コーンフレーク	あぶら オリーブオイル	バジル パセリ しよくえん こしょう たまごふしょうマヨネーズ	
	はなやさいのサラダ ドレッシング	ひよこまめ まぐろあぶらづけ		ブロッコリー にんじん	カリフラワー とうもろこし				イタリアンドレッシング	
ミネストローネ	ベーコン とりにく		にんじん トマト	にんにく セロリ たまねぎ キャベツ		マカロニ さとう	あぶら	ケチャップ コンソメ しよくえん こしょう バジル ローレル パセリ		

※都合により献立を変更することもありますのでご了承ください。

★印は学校数えとなります。(ご飯等の主食、牛乳などの毎日の配送は除く)

※献立予定表にはおもな材料を記載しています。アレルギー等で詳細が必要な方は学校にお申出ください。

—今月のつくばみらい市産— 米 にんじん キャベツ きゅうり なす トマト ねぎ ズッキーニ ピーマン 玉ねぎ 小松菜 にんにく しいたけ じゃが芋 みそ



みらいりんどう®