

9月の市制施行20周年記念献立

～つくばみらい市の友好都市②埼玉県伊奈町・フィリピン共和国カルカル市～

献立：金芽米、牛乳、豚肉のいーなソース（伊奈町）、こんにゃくサラダ（伊奈町）、

シンガンスープ（フィリピン）、バナナのスティックケーキ（フィリピン）

Aブロック：9月3日（木） Bブロック：9月4日（金）

《国内の友好都市② 埼玉県伊奈町》

伊奈町は、埼玉県のほぼ中南部、東京都心から約40km圏内に位置するまちです。都心へのアクセスも比較的良好でありながら、豊かな自然環境も残されているのが特徴です。

【見どころ】

伊奈町の象徴的なスポットの一つに、「伊奈町制施行記念公園」があります。この公園内にあるバラ園は、約1.2ヘクタール（一般的なサッカーグラウンドの約1.5倍の広さ）の敷地に、約300種4500株を超えるバラが植えられています。特に、5月中旬から6月中旬、そして10月下旬から11月中旬にかけては、見事なバラが咲き誇り、多くの来園者で賑わいます。

【特産品】

みどり豊かな伊奈町では、農業も盛んです。米や野菜はもちろん、梨やぶどうなどの果樹栽培が活発に行われています。これらの果物は、埼玉県の主要な農産物の一つとして広く知られており、質の高い特産品として親しまれています。

【友好都市協定について】

伊奈町とつくばみらい市は、江戸時代初期に活躍した伊奈忠次公・忠治公親子のゆかりの地です。この二人は、小貝川と鬼怒川を分離して山田沼堰（現在の福岡堰）や岡堰を設けたり、農業のための水路を作ったりして、今のつくばみらい市辺りを谷和原三万石と呼ばれる豊かな農業地帯に変えました。両商工会を通じて交流を重ね、更なるお互いの発展のために友好都市協定を結びました。

伊奈町とカルカル市どちらかな！？クイズ

- 第1問 バラの花が有名なのは伊奈町、カルカル市どっち？
第2問 豚の丸焼きが有名なのは伊奈町、カルカル市どっち？
第3問 石畳の街並みが美しいのは、伊奈町、カルカル市どっち？
第4問 「ニューシャトル」という名前の鉄道が通っているのは伊奈町、カルカル市どっち？



※こたえは右下にあるよ



9月のテーマは友好都市第2弾！

つくばみらい市は、国内外4都市と友好都市協定を結んでいて、さまざまな交流を行っています。今月は、埼玉県伊奈町とフィリピン共和国カルカル市の特集です。

《国外の友好都市② フィリピン共和国カルカル市》



カルカル市は、フィリピンの中部にあるセブ州のまちでセブ島にあります。

【気候】

カルカル市は一年を通して温暖で湿度の高い熱帯性気候です。気温は年間を通じておおむね高く、日中は30℃前後になることが多い地域です。雨の多い時期は6月から11月ごろ、比較的晴天の多い時期は12月から5月ごろにかけて続きます。温暖な気候は、農作物がよく育つことにもつながっています。

【特産品】

カルカル市は、農業が盛んなまちです。広い土地で、お米やとうもろこし、野菜などが育てられています。また、靴づくりも有名で、たくさんの職人さんが活躍しています。さらに、セブ州の名物料理であるレチョン（豚の丸焼き）でも知られていて、おいしい食べ物も大きな魅力です。

【友好都市協定について】

フィリピンでは大人から子どもまでほとんどの国民が英語を話せます。カルカル市は公立小学校のほか公立の高校・大学を備えるなど、教育環境に優れた都市です。この協定は英語学習を進め、違う国の文化を理解することで、子どもたちの学びを広げていこうという思いが込められていて、教育や文化など様々な分野で交流を深めています。

～バナナのひみつ～

皆さんはバナナが実をつけているところを見たことがありますか？バナナは右の絵のように実をつけています。バナナは「バナナの木」になると思われがちですが、実は木ではありません。木には、かたい木の幹がありますが、バナナには幹がなく、葉っぱが何枚も重なって、幹みたいに見えているだけなんです。だからバナナは、とっても大きな草の仲間です！！バナナは1回だけ実をつけると、その地上の茎は役目が終わります。けれど、土の中の本体は生きていて、そこから新しい芽がニョキッ！と出てきます。その新しい芽が1年ほどで大きくなって次の実になるんです。



日 (曜日)	こんだてめい	おもなざいりょう				おもにエネルギーになる		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) しよくえんそう とうりょう (g)
		(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		
1日 (火)	きんめまいごはん					こめ　むぎ			480 1.2 679 1.8
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	いわしカリカリフライ		いわし		しょうが	みずあめ　さとう じゃがいも　でんぶん げんまいこ こめこパンこ	あぶら	しよくえん	
	ブロッコリーとあかピーマンのサラダ	まぐろあぶらづけ		ブロッコリー あかピーマン	とうもろこし			ごまドレッシング	
	チキンカレー	とりにく　とりレバー だいず		にんじん　トマト	にんにく　しょうが　たまねぎ りんご　パパイヤ　レーズン	じゃがいも　こむぎこ さとう	あぶら	しよくえん　カレールウ ローレル　こしょう　ソース	
2日 (水)	きんめまいごはん	ぶたそぼろとナムルを ごはんのにせてたべましょう。				こめ　むぎ			412 1.2 579 1.9
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	ビビンバのぐ（ぶたそぼろ）	ぶたにく　だいず　みそ			しょうが　にんにく　たけのこ	さとう	あぶら ごまあぶら	さけ　みりん　しょうゆ トウバンジャン デンメンジャン	
	ビビンバのぐ（ナムル）			ほうれんそう　にんじん	もやし　キャベツ　ねぎ にんにく	さとう	ごまあぶら　ごま	す　しょうゆ	
	はるさめスープ	とりにく　なると		にんじん	だいこん　たまねぎ きくらげ　ねぎ	はるさめ	あぶら ごまあぶら	しょうゆ　がらスープ ちゅうかスープ　しよくえん	
9がつのテーマ ゆうこうとし　さいたまけん　いなまち フィリピンきょうわこく　カルカルし  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。									
3日 (木)	ーしせいしこう20しゅうねん きねんこんだてー					こめ　むぎ			501 1.5 657 2.1
	きんめまいごはん								
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	【いなまち】ぶたにくのいーなソース	ぶたにく			しょうが　なし　たまねぎ	でんぶん　さとう	あぶら	さけ　ワイン　しょうゆ　す	
	【いなまち】 こんにやくサラダ　ドレッシング			にんじん	こんにやく　きゅうり キャベツ			たまねぎドレッシング	
4日 (金)	【フィリピン】シニガンスープ	ぶたにく		にんじん　トマト	にんにく　しょうが　だいこん たまねぎ　なす　えだまめ ズッキーニ	じゃがいも	ごまあぶら	コンソメ　がらスープ　す しよくえん　こしょう しょうゆ　ナンプラー	449 1.3 579 1.8
	【フィリピン】 ★バナナのスティックケーキ	とうにゅう　だいずこ			バナナ	さとう　こめこ でんぶん	あぶら		
	きんめまいごはん					こめ　むぎ			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	わふうハンバーグ	とりにく　だいず			たまねぎ　しょうが　だいこん りんご　にんにく	パンこ　さとう	とんし　あぶら	しょうゆ　しよくえん　ワイン こしょう　みりん　さけ	
7日 (月)	とりささみときゅうりのサラダ	とりささみみずに		にんじん	きゅうり　もやし			わふうドレッシング	450 1.4 613 2.1
	キャベツのみそしる	あぶらあげ　かつおぶし みそ	かたくちいわし	にんじん　こまつな	キャベツ　たまねぎ　なす	じゃがいも			
	きんめまいごはん					こめ　むぎ			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	いかのかりんあげ	いか			しょうが	でんぶん さんおんとう	あぶら	さけ　しょうゆ　みりん	
8日 (火)	きりぼしだいこんとハムのサラダ	ハム	こんぶ	こまつな　にんじん	もやし　きりぼしだいこん にんにく	さとう	ごま　ごまあぶら	す　しょうゆ　しよくえん	426 .9 587 1.4
	とんじる	ぶたにく　とうふ　かつお ぶし　みそ	かたくちいわし	にんじん	ごぼう　だいこん　こんにやく ねぎ	じゃがいも	あぶら		
	きんめまいごはん					こめ　むぎ			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	とりにくのねぎみそかけ	とりにく　みそ			にんにく　ねぎ　しょうが	さとう　でんぶん	あぶら	しょうゆ　さけ	
9日 (水)	はるさめサラダ			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	ごまあぶら	しょうゆ　す	433 1.6 553 2.1
	たまごいりクッパスープ	ぶたにく　けいらん		にんじん　にら こまつな	にんにく　しょうが　たけのこ はくさい　りんご　たまねぎ	さとう　でんぶん	あぶら　ごま	がらスープ　オイスターソース さけ　しよくえん　こしょう しょうゆ　とうがらし	
	ーじゅんかんきしっかん よぼうげっかんげんえんこんだてー					こめ　むぎ			
	きんめまいごはん								
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
10日 (木)	さばのしおこうじカレーやき	さば				さとう		しおこうじ　みりん　カレーこ	499 1.4 684 2.0
	おかかあえ	かつおぶし	かつおほね	こまつな　にんじん	キャベツ　とうもろこし	さとう		しょうゆ　す　しよくえん	
	もずくのみそしる	あぶらあげ　かつおぶし みそ	もずく かたくちいわし	にんじん	えのきたけ　たまねぎ　もやし				
	ーやわらしょうがっこう リクエストこんだてー					こめ　むぎ			
	きんめまいごはん								
11日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						459 1.5 667 2.4
	とりにくのレモンに	とりにく			レモン	でんぶん　さとう	あぶら	さけ　しょうゆ　みりん	
	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	さとう		しょうゆ　す	
	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　こまつな	しょうが　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	
	コッペパン		だっしふんにゅう			こむぎこ　さとう	マーガリン	しよくえん	
14日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						446 1.6 593 2.4
	しろみざかなフリッター （よう1、しょう2、しよく2）	たら	あおさ			こむぎこ　でんぶん さとう　こめこ	あぶら	しよくえん	
	フルーツミックスゼリー				レモン　パインアップル もも　りんご	さとう　こなあめ みずあめ			
	やきそば	ぶたにく		にんじん　ピーマン	しょうが　キャベツ　もやし	こむぎこ	あぶら	やきそばソース　しよくえん こしょう	
	きんめまいごはん					こめ　むぎ			
14日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						446 1.6 593 2.4
	やさいブルコギ	ぶたにく　みそ		にんじん　にら	にんにく　しょうが　たまねぎ えのきたけ　もやし　えだまめ	さとう　でんぶん	ごまあぶら　ごま	しょうゆ　さけ　コチュジャン	
	わかめサラダ	かまぼこ	わかめ	にんじん　こまつな	キャベツ			ちゅうかドレッシング	
	えびとチンゲンサイのスープ	とりにく　えび　なると		にんじん　チンゲンサイ	きくらげ　たけのこ	でんぶん	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	
	★ぶどうゼリー				ぶどう	さとう			

日 (曜日)	こんだてめい	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える		おもにエネルギーになる		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) しょくえんそう とうりょう (g)
		(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) りよくおうしょくやさい	(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		
15日 (火)	ーアジアきょうぎたいかいさいち あいちけんのきょうどりょうりー きんめまいごはん					こめ むぎ			481 1.3 669 1.9
	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 でんぶん	あぶら ごま	さけ みりん	
	キャベツのしおだれあえ	まぐろあぶらづけ		にんじん	キャベツ きゅうり にんにく	さとう	ごまあぶら	す しょうゆ しょくえん	
	とうがんじる	とりにく かつおぶし		にんじん こまつな	とうがん えのきたけ もやし ほししいたけ		あぶら	しょうゆ しょくえん	
16日 (水)	きんめまいごはん					こめ むぎ			447 1.3 619 1.8
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	ぎんひらすのてりやき	ぎんひらす				さとう		しょうゆ さけ みりん	
	ぶたにくとなすのみそいため	ぶたにく なまあげ こうやどうふ みそ		ピーマン にんじん	にんにく しょうが なす たまねぎ	さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	トウバンジャン テンメンジャン がらスープ しょうゆ	
	しないさんくろまめうどんじる	とりにく あぶらあげ なると かつおぶし くろだいず	かたくちいわし	にんじん こまつな	こんにやく ほししいたけ だいこん ねぎ	こむぎこ	あぶら	さけ みりん しょうゆ しょくえん	
17日 (木)	ミルクパン		だっしふんにゅう			こむぎこ さとう	マーガリン	しょくえん	523 1.7 658 2.3
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	かぼちゃのチーズツナマヨやき	まぐろあぶらづけ ウインナー	チーズ	かぼちゃ あかピーマン				たまごふしうマヨネーズ こしょう	
	フルーツポンチ				パインアップル もも みかん なし	さとう			
	たまねぎとまめのコンソメスープ	とりにく ひよこまめ いんげんまめ		にんじん	にんにく キャベツ たまねぎ えだまめ		あぶら	コンソメ がらスープ しょくえん こしょう しょうゆ	
18日 (金)	きんめまいごはん					こめ むぎ			479 1.3 650 1.8
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	はるまき	ぶたにく		にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが ほししいたけ	こむぎこ はるさめ でんぶん さとう こめこ こなあめ	あぶら とんし	しょうゆ しょくえん	
	たまごいりこまつなのナムル	けいらん	ひじき	こまつな	もやし	さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら ごま	しょうゆ しょくえん	
	わかめスープ	とりにく なまあげ なると	わかめ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ほししいたけ		ごま ごまあぶら あぶら	ちゅうかスープ がらスープ しょくえん こしょう しょうゆ	
24日 (木)	まるパン		だっしふんにゅう			こむぎこ さとう	マーガリン	しょくえん	499 1.9 670 2.6
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	しろみざかなのこうそうフライ	たら だいずこ				パンこ でんぶん こむぎこ	あぶら	バジル しょくえん こしょう	
	ごぼうサラダ	ひよこまめ			ごぼう きゅうり とうもろこし	さとう	ごま	しょうゆ す ごまドレッシング	
	じゃがいもととりにくの トマトソースにこみ	とりにく だいず		にんじん トマト	にんにく たまねぎ マッシュルーム えだまめ	じゃがいも でんぶん	あぶら	デミグラスソース しょくえん こしょう コンソメ ケチャップ ソース オレガノ チリパウダー	
25日 (金)	ーおつきみこんだてー きんめまいごはん					こめ むぎ			466 1.5 655 2.1
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	さんまのおかかに	さんま かつおぶし			しょうが	さとう		しょうゆ	
	やさいのしおこんぶあえ		こんぶ しらすぼし	ほうれんそう	キャベツ きゅうり	みずあめ さとう	あぶら	しょうゆ しょくえん	
	みそけんちんじる	とりにく とうふ かつおぶし みそ	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	さといも	あぶら		
	★オレンジゼリー (よう) ★つきみだんご (しょう)				オレンジ	さとう こなあめ こめ さとう みずあめ でんぶん	あぶら	しょうゆ	
28日 (月)	きんめまいごはん ふりかけ	さばぶし あじぶし いわしぶし かつおぶし	あおのり のり	かぼちゃ		こめ むぎ さとう じゃがいも でんぶん みずあめ	ごま	しょくえん しょうゆ みりん	450 1.6 636 2.3
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	とりにくとさつまいものあげに	とりにく みそ			しょうが えだまめ	でんぶん さつまいも さとう	あぶら	さけ ケチャップ みりん	
	ツナわかめサラダ	まぐろあぶらづけ	わかめ	こまつな	キャベツ	さとう	ごまあぶら	す しょうゆ	
	あぶらあげのみそしる	あぶらあげ かつおぶし みそ	かたくちいわし	ほうれんそう	ねぎ しいたけ だいこん もやし				
29日 (火)	きんめまいごはん					こめ むぎ			427 1.4 592 1.9
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	オムレツ	けいらん				さとう でんぶん	あぶら	しょくえん す	
	キャベツサラダ ドレッシング	ハム		にんじん	キャベツ きゅうり			イタリアンドレッシング	
	ポークハヤシ	ぶたにく だいず		にんじん トマト	にんにく たまねぎ えだまめ しめじ	じゃがいも	あぶら	ワイン ハヤシフレーク デミグラスソース ケチャップ しょくえん こしょう	
30日 (水)	きんめまいごはん					こめ むぎ			402 1.3 566 2.0
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	あげぎょうざ (よう1、しょう2、しょく3)	ぶたにく		にら	キャベツ たまねぎ しょうが	でんぶん さとう こむぎこ	あぶら とんし	しょうゆ しょくえん	
	パンバンジーサラダ ドレッシング	とりささみみずに	わかめ		きゅうり とうもろこし		ごま	パンバンジードレッシング	
	みそキムチスープ	とりにく あさり みそ		にんじん にら	だいこん えのきたけ もやし はくさい たまねぎ りんご にんにく しょうが	さとう でんぶん	あぶら ごまあぶ ら	さけ がらスープ ちゅうかスープ コチュジャン しょくえん しょうゆ とうがらし ぎょしょう	

※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。

ー今月のつくばみらい市産ー 米 みそ きゅうり ねぎ なす ピーマン にんにく しいたけ じゃがいも

