10月の市制施行20周年記念献立

～郷土の偉人「間宮林蔵」　間宮林蔵ゆかりの地 北海道稚内市～

献立：ソフト麺、牛乳、稚内市産ほっけのザンギ、じゃが芋のサラダ、林蔵鍋、ハスカップゼリー

Aブロック：10月27日（火）　Bブロック：10月13日（火）

10月のテーマは「間宮林蔵」です。

つくばみらい市に住んでいれば、一度は聞いたことがありますよね。

「間宮林蔵」はすごい人なんです。今月の市制施行20周年記念献立のメニューとともに、つくばみらい市の偉人「間宮林蔵」について学んでいきましょう。

メニュー①「林蔵鍋」

【間宮林蔵はどんな人？】

間宮林蔵は、今から200年以上前の1780年、常陸国筑波郡上平柳村（現つくばみらい市上平柳）で生まれました。小さい頃からとても頭が良く、「神童」と呼ばれた探検家です。

林蔵は1799年から蝦夷地（今の北海道）を中心に、20年近く北の土地を詳しく調べ、大活躍しました。その中で特に有名なのが、樺太（今のサハリン）が島であることを突き止め、大陸との間の海を発見したことです。

林蔵が見つけた海は、後にシーボルトが書いた本の中で「間宮海峡」と名付けられ、世界中に知られることになりました。間宮林蔵は、世界地図に自分の名前が残っている、ただ一人の日本人だと言われています。本当にすごい探検家ですね！

【林蔵鍋】

林蔵の名がついた「林蔵鍋」は林蔵がよく食べたとされる鮭と市内産の野菜がたっぷり使われた味噌味の鍋です。今回は特別にソフト麺と合うようアレンジを加えました。

メニュー②「稚内市産ほっけのザンギ」

今月の市制施行20周年記念献立に使用されるほっけは「稚内市産」です。

稚内市と間宮林蔵のつながりを知っていますか？

実は、稚内市は樺太（サハリン）へ渡る際に出発地点となった市で、市内にある「宗谷岬」には間宮林蔵の立像が建てられるほどゆかりのある土地なのです。

【稚内市産ほっけのザンギ】

ザンギとは北海道で生まれたソウルフードです。

ザンギは、揚げる前にしょうゆ、しょうがなどのタレに長くつけた唐揚げです。中まで味がしみこんでいて、ご飯がすすむ味付けになっています。

メニュー③「ハスカップゼリー」

間宮林蔵が探検した樺太（サハリン）は、ハスカップが自生する地域です。ハスカップは樺太やシベリア、北海道などの寒い地域に育つ果物で、北海道の自然や食文化を代表する果物として親しまれています。見た目はブルーベリーに似ていますが、それより酸味が強く、さわやかでキリッとした味が特徴です。

【ハスカップゼリー】

ハスカップの果汁を使い、学校給食でも食べやすいよう甘酸っぱい味わいと豊かな風味が感じられるように仕上げたゼリーになっています。

～間宮林蔵クイズ～

第1問　林蔵が得意な科目は？

①音楽　②算数　③国語

第2問　つくばみらい市に間宮林蔵の立像は何体ある？

①1体　②2体　③3体

第3問　林蔵はどこの地図を作った？

①四国　②北海道　③九州

第1問②算数、第2問②2体（間宮林蔵記念館・伊奈小学校）、第3問②北海道

令和8年10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 おもにからだのそしきをつくる 〈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	おもにからだのちょうしをととえる 〈3群〉りょ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	おもにエネルギーになる 〈5群〉こくるい いもるい さとう	〈6群〉しゅじつ ゆし	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日（木）	きなこあげパン	きなこ	だっしふんにゅう			こむぎこ　さとう	マーガリン あぶら	しょくえん	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	マカロニサラダ	まぐろあぶらづけ		にんじん	きゅうり　とうもろこし	マカロニ		しょくえん たまごふしようマヨネーズ	467 1.7 592 2.0
	はくさいとベーコンのスープ	ベーコン　ひよこまめ		にんじん	はくさい　たまねぎ　えだまめ		あぶら	しょうゆ　コンソメ しょくえん　こしょう	
	★チーズ		チーズ						
	★ヨーグルト		ヨーグルト						
2日（金）	きんめまいごはん					こめ　むぎ			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	いわしのうめに	いわし	こんぶ			さとう　みずあめ でんぷん		しょうゆ　す　さけ	480 1.7 580 2.1
	なまあげとぶたにくのみそいため	ぶたにく　なまあげ　みそ		にんじん	にんにく　キャベツ	さとう　でんぷん	あぶら	さけ　しょうゆ	
	ほうれんそうのすましじる	とりにく　かまぼこ かつおぶし		ほうれんそう　にんじん	たまねぎ　えのきたけ しいたけ			しょうゆ　さけ　しょくえん	
5日（月）	きんめまいごはん					こめ　むぎ			
	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	はるさめ　でんぷん こむぎこ　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	521 1.4 657 1.9
	はくさいのごまずあえ	とりささみみずに	しらすぼし	にんじん	きゅうり　はくさい　もやし	みずあめ　さとう	あぶら　ごま	しょくえん　す　しょうゆ	
	こまつなのちゅうかスープ	とりにく　なまあげ		こまつな　にんじん	しょうが　たまねぎ ほししいたけ	あぶら		がらスープ　しょうゆ しょくえん　こしょう	
6日（火）	きんめまいごはん					こめ　むぎ			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	あおさいりいかリングフライ （よう→1、しょう→2 しょく→2）	いか　だいず	あおさ　にゅう			パンこ　でんぷん さとう　こむぎこ	あぶら	しょうゆ　しょくえん	487 1.3 637 1.9
	あんにんフルーツ		にゅう れんにゅう		みかん　パインアップル	みずあめ　さとう でんぷん		あんにんパウダー　しょくえん	
	きのこカレー	ぶたにく　とりレバー だいず		にんじん　トマト	しょうが　にんにく　たまねぎ マッシュルーム　エリンギ まいたけ　りんご　パパイヤ レーズン	じゃがいも　さとう こむぎこ	あぶら	カレールウ　しょくえん こしょう　ローレル　ソース	
7日（水）	きんめまいごはん					こめ　むぎ			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	マーボーどうふ	とうふ　ぶたにく　だいず みそ		にんじん　にら	ねぎ　しょうが　にんにく たけのこ	さとう	あぶら ごまあぶら でんぷん	さけ　しょうゆ トウバンジャン テンメンジャン　がらスープ	461 2.0 581 2.6
	たまごいりバンサンスー	ハム　けいらん		にんじん	きゅうり	はるさめ　さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	しょくえん　しょうゆ　す	
	にらともやしのスープ	とりにく　なると		にんじん　　にら	しょうが　もやし　ねぎ		あぶら ごまあぶら	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	
8日（木）	―めのあいごデーこんだて― きんめまいごはん	ぶたそぼろとナムルを ごはんにのせてたべましょう。				こめ　むぎ			
	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	しょうゆ　さけ　みりん テンメンジャン トウバンジャン	494 1.6 617 2.1
	ビビンバのぐ（ナムル）			にんじん　ほうれんそう	もやし　ねぎ　にんにく	さとう	ごま　ごまあぶら	しょうゆ　す	
	わかめスープ	とりにく　なまあげ	わかめ	にんじん	たまねぎ		あぶら　ごま ごまあぶら	がらスープ　しょくえん こしょう　しょうゆ	
	★ブルーベリーゼリー （めのあいごデー）				ブルーベリー	さとう			
9日（金）	―おばりしょうがっこう リクエストこんだて― きんめまいごはん					こめ　むぎ			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	とりにくのレモンに	とりにく			レモン	でんぷん　さとう	あぶら	しょくえん　さけ　しょうゆ みりん	498 1.6 629 2.2
	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	
	キムチスープ	ぶたにく　あさり		にんじん　にら あかピーマン	だいこん　はくさい えのきたけ　たまねぎ　りんご にんにく　しょうが	さとう　でんぷん	あぶら ごまあぶら	しょくえん　しょうゆ とうがらし　さけ　がらスープ ちゅうかスープ　コチュジャン	
13日（火）	きんめまいごはん					こめ　むぎ			
	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	481 1.3 606 1.7
	だいずのにもの	とりにく　ちくわ　だいず かつおぶし	ひじき	にんじん	こんにゃく　ほししいたけ えだまめ	さんおんとう	あぶら	さけ　しょうゆ　みりん	
	とうにゅうみそしる	とりにく　あぶらあげ とうにゅう　みそ かつおぶし	かたくちいわし	にんじん	たまねぎ　キャベツ　しめじ だいこん	さつまいも			
14日（水）	きんめまいごはん					こめ　むぎ			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	ハンバーグわふうソース	ぶたにく　とりにく だいず			たまねぎ　にんにく	パンこ　でんぷん さとう	とんし　あぶら	しょくえん　こしょう　す みりん　しょうゆ　さけ	498 1.6 621 2.1
	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	
	じゃがいもとにんじんのみそしる	みそ　かつおぶし	かたくちいわし	にんじん	だいこん　はくさい ほししいたけ　ねぎ　なす	じゃがいも			
15日（木）	コッペパン キャラメルクリーム		だっしふんにゅう れんにゅう			こむぎこ　さとう みずあめ　でんぷん	マーガリン	しょくえん	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	とりにくのバジルやき	とりにく			にんにく　たまねぎ			ワイン　しょくえん　こしょう バジル	489 1.5 642 2.2
	かぼちゃのサラダ	ハム		かぼちゃ	たまねぎ　きゅうり			しょくえん たまごふしようマヨネーズ	
	ミネストローネ	ベーコン		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 しょくえん　こしょう　バジル ローレル	
16日（金）	きんめまいごはん					こめ　むぎ			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	さわらのたつたあげ	さわら			しょうが	でんぷん	あぶら	しょうゆ　さけ	521 1.4 622 1.8
	わかめとツナのサラダ	まぐろあぶらづけ	わかめ	にんじん	キャベツ　きゅうり とうもろこし	さとう	ごま　ごまあぶら	す　しょうゆ	
	みそけんちんじる	とりにく　とうふ　みそ かつおぶし	かたくちいわし	にんじん	こんにゃく　だいこん　ねぎ ごぼう　しいたけ		あぶら		

日 (曜日)	こんだてめい	おもなざいりょう おもにからだのそしきをつくる 〈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	おもにからだのちょうしをととえる 〈3群〉 りょ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	おもにエネルギーになる 〈5群〉 こくるい いもるい さとう	〈6群〉 しゅじつ ゆし	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)
19日 (月)	きんめまいごはん					こめ　むぎ			499 1.6 630 2.2
	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	でんぷん	あぶら	しょうゆ　さけ	
	しおこんぶあえ		こんぶ	ほうれんそう　にんじん	もやし　キャベツ			しょうゆ　しょくえん	
	とうにゅうごまスープ	とりにく　みそ とうにゅう		チンゲンサイ　にんじん	しょうが　はくさい　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　しょくえん こしょう	
20日 (火)	きんめまいごはん					こめ　むぎ			519 1.5 641 2.0
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	ようふうそぼろ	ぶたにく		にんじん　ピーマン あかピーマン	にんにく　しょうが　たまねぎ	さとう	あぶら	バジル　カレーこ　ソース しょうゆ　しょくえん	
	もやしときくらげのサラダ バンバンジードレッシング	とりささみみずに			もやし　きくらげ　えだまめ きゅうり　とうもろこし		ごま	バンバンジードレッシング	
	たまごのスープ	とりにく　けいらん		にんじん	たまねぎ　だいこん　しめじ えだまめ	でんぷん	あぶら	コンソメ　がらスープ しょうゆ　ローレル しょくえん　こしょう	
	★みかんゼリー				みかん	さとう			
21日 (水)	きんめまいごはん					こめ　むぎ			482 2.0 565 2.3
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	キャベツメンチカツ パックソース	ぶたにく　とりにく			キャベツ	パンこ　さとう こむぎこ　でんぷん とうもろこしこ	とんし　あぶら	しょくえん　しょうゆ　ソース	
	りっちゃんのサラダ	ハム　かつおぶし	こんぶ	にんじん	キャベツ　きゅうり とうもろこし	さとう	ごまあぶら　ごま	しょうゆ　しょくえん　す	
	はくさいのみそしる	とうふ　みそ　かつおぶし	かたくちいわし	ほうれんそう　にんじん	はくさい　だいこん　たまねぎ えのきたけ　なす				
22日 (木)	まるぱん（よう） きれめいりまるパン（しょう）		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	476 1.9 594 2.5
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	しろみざかなのフライ パックソース	たら				パンこ　こむぎこ	あぶら	しょくえん　ソース	
	コールスローサラダ コールスロードレッシング			にんじん	キャベツ　とうもろこし			コールスロードレッシング	
	アルファベットスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ　キャベツ マッシュルーム　えだまめ	マカロニ	あぶら	コンソメ　がらスープ しょうゆ　しょくえん こしょう　ローレル	
	★なしゼリー				なし	さとう			
23日 (金)	―みのりのあきこんだて― きんめまいごはん					こめ　むぎ			563 1.3 701 1.8
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	さけのマヨネーズやき	さけ			たまねぎ			たまごふしようマヨネーズ	
	さつまいものサラダ	まぐろあぶらづけ		ブロッコリー		さつまいも		ごまドレッシング	
	きのことんじる	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　だいこん　えのきたけ しめじ　まいたけ　ねぎ	じゃがいも	あぶら		
26日 (月)	きんめまいごはん					こめ　むぎ			460 1.4 578 1.8
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	ぶたにくのねぎしおいため	ぶたにく			しょうが　にんにく　キャベツ ねぎ	さとう　でんぷん	あぶら　ごま ごまあぶら	さけ　しょくえん　しょうゆ がらスープ　こしょう	
	めんまサラダ			ほうれんそう　にんじん	もやし　たけのこ	はるさめ　さとう	ごまあぶら あぶら	す　しょうゆ　しょくえん	
	だいこんのみそしる	とりにく　なまあげ　みそ かつおぶし	かたくちいわし	こまつな	だいこん　はくさい　たまねぎ しめじ		あぶら		

10月のテーマ

きょうどのいじん「まみやりんぞう」

まみやりんぞうゆかりのち

ほっかいどうわっかないし

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ょくをつうじて
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ょくを
ていきょうします。

27日 (火)	―しせいしこう20しゅうねん きねんこんだて― ソフトめん					こむぎこ		しょくえん	534 1.8 648 2.3
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	わっかないしさんほっけのザンギ	ほっけ			しょうが	でんぷん	あぶら	しょうゆ　みりん	
	じゃがいものサラダ	ハム		にんじん	きゅうり　とうもろこし	じゃがいも		しょくえん たまごふしようマヨネーズ	
	りんぞうなべ	さけ　あぶらあげ　みそ かつおぶし		にんじん	しょうが　だいこん　はくさい こんにゃく　ごぼう しいたけ　ねぎ	さといも		さけ　しょうゆ　みりん がらスープ	
	★ハスカップゼリー				ハスカップ	さとう			
28日 (水)	きんめまいごはん					こめ　むぎ			454 1.4 597 2.0
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	にくだんご（あまずあん） （よう→1、しょう→2 しょく→2）	とりにく　だいず			たまねぎ	パンこ　さとう でんぷん	あぶら	しょうゆ　す　ケチャップ	
	ほうれんそうとコーンのサラダ			ほうれんそう　にんじん	もやし　とうもろこし			わふうドレッシング	
	ワンタンスープ	ぶたにく　なると		こまつな　にんじん	にんにく　しょうが　はくさい たまねぎ　キャベツ	こむぎこ　でんぷん さとう　だいずこ	あぶら　とんし ごまあぶら	さけ　しょくえん オイスターソース がらスープ　しょうゆ こしょう	
29日 (木)	まるパン（ミルク）		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	575 1.8 753 2.3
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	かぼちゃコロッケ パックソース	とうにゅう		かぼちゃ		じゃがいも さんおんとう パンこ　こむぎこ	マーガリン あぶら	しょくえん　ソース	
	ハロウィンミックスゼリー				みかん　ぶどう パインアップル	さとう			
	ブロッコリーとチキンのシチュー	とりにく	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう ミルクカルシウム なまクリーム	にんじん　ブロッコリー かぼちゃ	たまねぎ　しめじ とうもろこし	こむぎこ	あぶら　バター	しょくえん　コンソメ こしょう	
30日 (金)	きんめまいごはん					こめ　むぎ			429 1.5 568 2.2
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	やきぎょうざ （よう→1、しょう→2 しょく→3）	ぶたにく　とりにく だいず		にら	キャベツ　たまねぎ	こむぎこ　みずあめ さとう　でんぷん もちごめこ	とんし　あぶら ごまあぶら	オイスターソース　さけ しょくえん　しょうゆ	
	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	
	はるさめスープ	とりにく　なると		にんじん	しょうが　はくさい　たまねぎ	はるさめ	あぶら ごまあぶら	さけ　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	

※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、ぎゅうにゅう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　みそ　大根　きゅうり　キャベツ　にんにく　ねぎ　小松菜　しいたけ　なす　ほうれん草