

令和6年度



2月分献立表

(18回)



Aブロック(松代幼 手代木南幼 竹園東幼 竹園西幼 竹園東小 竹園西小 柳橋小 谷田部小 竹園東中 谷田部中) つくばほがらか給食センター谷田部

日	曜	献立名	主な材料と食品分類						栄養価			
			ち、にく、ほねになるもの 1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	からだのちょうしをとのえるもの 4群 ビタミンC・その他	ちからやねつになるもの 5群 炭水化物	6群 脂質	調味料他	エネルギー (kcal)	食塩相当量 (g)	
3	月	ごはん					ごはん					
		牛乳		牛乳	節分給食							
		いわしのにつけ	いわし			しょうが		みずあめ さとう でんぷん	しょうゆ 酢 塩	幼 513	1.4	
		のりごまサラダ (ごまドレッシング)		のり	こまつな にんじん	はくさい			ドレッシング	小 581	1.7	
		おによけじる	ぶた肉 だいず		にんじん	だいこん こんにやく ねぎ ごぼう	さといも 油	みそ かつお節 煮干し	中 712	2.0		
4	火	ピーズパン					ピーズパン					
		牛乳		牛乳								
		チーズオムレツ	たまご	チーズ				でんぷん さとう 油	塩 酢	512	2.0	
		フレンチサラダ (フレンチしろドレッシング)			アスパラガス にんじん	キャベツ とうもろこし			ドレッシング	660	2.6	
		ハッシュドポーク	ぶた肉		にんじん	たまねぎ えだまめ にんにく		じゃがいも さとう	油	ハヤシルウ ケチャップ ソース	835	3.4
5	水	ごはん					ごはん					
		牛乳		牛乳								
		はるまき	ぶた肉		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 こめこ ごなあめ でんぷん はるさめ さとう	油 ラード	しょうゆ みりん 塩 こしょう	586	2.0
		オーシャンサラダ (しおちゅうかドレッシング)	かにかまぼこ ちゅうかくらげ			もやし きゅうり			ドレッシング ごま		678	2.3
		にくだんごとひらたけのスープ	とり肉 ぶた肉 だいず		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ ひらたけ	でんぷん みずあめ	ごま油 油	しょうゆ 中華だし 塩 こしょう	812	2.9	
6	木	オレンジパン					オレンジパン					
		牛乳		牛乳								
		チキンカツ(ソース)	とり肉 だいず					パンこ こむぎこ でんぷん	油	ソース	477	2.2
		ブロッコリーのカラフルサラダ (コールスロードレッシング)			ブロッコリー にんじん あかパプリカ	きゅうり きパプリカ			ドレッシング		623	2.9
		ジュリエヌスープ	ウインナー		にんじん	たまねぎ だいこん セロリ		油	コンソメ しょうゆ 塩 こしょう	784	3.5	
7	金	れんこんいりタコライス (ごはん)	ぶた肉 だいず		トマト にんじん	たまねぎ れんこん しめじ にんにく	ごはん さとう	油	ケチャップ ソース カレー粉 塩			
		牛乳		牛乳	つくば食育デー			旬の味 ほうれんそう			578	1.3
		きりぼしだいこんのサラダ (ノンエッグマヨネーズ)	ツナ			きゅうり えだまめ とうもろこし きりぼしだいこん			ノンエッグマヨネーズ		657	1.6
		アルファベットスープ	ベーコン		にんじん ほうれんそう	キャベツ かぶ	マカロニ		コンソメ 塩 こしょう	824	2.0	
10	月	むぎごはん					むぎごはん					
		牛乳		牛乳								
		ほっけのしおやき	ほっけ						油	塩	525	2.3
		たくあんあえ			こまつな にんじん	もやし たくあん					600	2.7
		みそちゃんこじる	あつあげ とり肉		にんじん	はくさい ねぎ えのきたけ		油	みそ 鶏がらスープ かつお節 だし昆布	749	3.5	
12	水	きつねうどん(ソフトめん)	とり肉 あぶらあげ		にんじん ほうれんそう	ねぎ しめじ ほししいたけ	ソフトめん	旬の味 ねぎ	しょうゆ みりん 酒 塩 かつお節 煮干し			
		牛乳		牛乳							527	2.2
		やさいのかきあげ	だいず		にんじん しゅんぎ	たまねぎ ごぼう		こむぎこ	油	塩	657	2.6
		だいこんとハムのサラダ (げんえんわふうドレッシング)	ハム		みずな にんじん	だいこん とうもろこし			ドレッシング	教科連携メニュー 3年国語 「ゆうすげ村の小さな旅館」	821	3.4
13	木	ベーストキャロットパン	牛乳				キャロットパン					
		牛乳		牛乳								
		ハートのコロッケ	ぶた肉 だいず	バレンタイン給食		たまねぎ		じゃがいも パンこ こむぎこ でんぷん さとう	油 マーガリン	みりん しょうゆ 塩 こしょう		
		むぎのサラダ (かんきつドレッシング)			にんじん	キャベツ きゅうり		おおむぎ	ドレッシング		588	2.3
		ヤーコンのとうにゅうクリームスープ	とうにゅう ベーコン		にんじん ほうれんそう	たまねぎ マッシュルーム		ヤーコン しろいんげんまめ	油	ホワイトシチューの素 コンソメ 塩 こしょう	714	2.9
		チョコクレープ				チョコクレープ				879	3.7	
14	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん					
		チンジャオロースー	ぶた肉		ピーマン にんじん	たけのこ しょうが	さとう でんぷん	油	しょうゆ オイスターソース 酒 中華だし 塩 こしょう	494	2.1	
		パンパンジーサラダ (パンパンジードレッシング)	とり肉		にんじん	もやし きゅうり			ドレッシング		557	2.5
		はるさめスープ	なると	わかめ	にんじん	たまねぎ しめじ ほししいたけ		はるさめ	ごま油	しょうゆ 中華だし 塩 こしょう	702	3.1
17	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん					
		てりやきつくね (幼:1こ、小中職:2こ)	とり肉 だいず			たまねぎ ねぎ		でんぷん パンこ さとう	油	しょうゆ 酒 みりん 塩 こしょう	487	1.7
		キャベツとじゃこのサラダ (わふうフレンチドレッシング)		ちりめんじゃこ	にんじん	キャベツ きゅうり きパプリカ			ドレッシング 油		574	2.3
		きのこじる	とうふ ぶた肉		にんじん	しめじ ねぎ なめこ ほししいたけ			しょうゆ 酒 塩 かつお節 煮干し	704	2.7	
18	火	くろパン					くろパン					
		牛乳		牛乳								
		たらのトマトソース	たら	旬の味 たら	トマト	たまねぎ		さとう でんぷん	油	ケチャップ 洋風だし 塩	488	2.1
		さつまいもサラダ (ノンエッグマヨネーズ)				きゅうり とうもろこし えだまめ		さつまいも	ノンエッグマヨネーズ		630	2.7
		ほうれんそうのコンソメスープ	ベーコン		にんじん ほうれんそう ブロッコリー	たまねぎ しめじ		油	コンソメ 塩 こしょう	792	3.5	

日	曜	献立名	主な材料と食品分類						栄養価			
			ち、にく、ほねになるもの 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・その他	5群 炭水化物	6群 脂質	調味料他	エネルギー (kcal)	食塩 相当量 (g)	
19	水	ごはん					ごはん					
		牛乳		牛乳	つくば地産地消の日「三根五菜のみそ汁」							
		とりにくのねぎソース	とり肉			ねぎ	でんぷん	油 ごま油	塩麹 しょうゆ 塩	504	1.5	
食育の日		あぶらあげのわふうサラダ (たまねぎドレッシング)	あぶらあげ		にんじん	だいこん きゅうり とうもろこし		ドレッシング		575	1.7	
		さんこんごさいのみそしる			にんじん こまつな	はくさい なめこ ねぎ ごぼう ほししいたけ		油	みそ かつお節 煮干し	716	2.2	
20	木	バターパン					バターパン					
		牛乳		牛乳								
		かぼちゃのとうにゅうグラタン	とうにゅう だいず		かぼちゃ	たまねぎ	じゃがいも おから こめこ でんぷん さとう みずあめ	油	塩	509	1.9	
		はなやさいサラダ (コーンクリームドレッシング)	ツナ		ブロッコリー	カリフラワー とうもろこし		ドレッシング		694	2.7	
		ミネストローネ	ベーコン		にんじん トマト あかパプリカ	たまねぎ ズッキーニ なす きパプリカ	油	ケチャップ コンソメ 塩 こしょう	830	3.3		
		21	金	ポークカレーライス (むぎごはん)	ぶた肉		にんじん	たまねぎ えだまめ しょうが にんにく	むぎごはん じゃがいも	油	カレールー	
のむヨーグルト									586	2.2		
チキンナゲット (幼小:2こ、中職:3こ)	とり肉 だいず				にんにく		パンこ こむぎこ とうもろこし でんぷん	油 ラード	しょうゆ 塩 こしょう	659	2.5	
かいそうサラダ (あおじドレッシング)		わかめ こんぶ つまた かんでん すずり		にんじん	こんにゃく きゅうり				ドレッシング	868	3.0	
25	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん					
		かつおカツ	かつお			たまねぎ しょうが	パンこ でんぷん こむぎこ さとう	油	しょうゆ 塩			
		きりほしだいこんの おかかこんぶあえ	かまぼこ	しおこんぶ かつおぶし	いんげん にんじん	きりほしだいこん			旬の味 いよかん		567	2.0
		なめことうふのみそしる	とうふ	わかめ	にんじん	なめこ ねぎ			みそ かつお節 煮干し	649	2.2	
		いよかんゼリー						いよかんゼリー			778	2.8
26	水	サンマーズン (ソフトちゅうかめん)	ぶた肉 なた		にんじん いら	たまねぎ もやし ねぎ きくらげ	ソフトちゅうかめん でんぷん	油 ごま油	醤油ラーメンスープの素 がらスープ 塩 こしょう			
		牛乳		牛乳						527	2.9	
		にくまん	ぶた肉 だいず			たまねぎ たけのこ しょうが にんにく しいたけ	こむぎこ さとう でんぷん パンこ	ラード ごま油 ぎゅうし	しょうゆ 塩 オイスターソース 酒 こしょう	619	3.4	
		ナムル (かんこくナムルドレッシング)		わかめ	にんじん	はくさい			ドレッシング		792	4.5
27	木	つくばミルクこめこパン					ミルクこめこパン					
		牛乳		牛乳								
		えびカツ	えび たら だいず			たまねぎ	パンこ こむぎこ でんぷん	油	塩 みりん こしょう	536	2.0	
		シーザーサラダ (シーザーサラダドレッシング)			ブロッコリー にんじん	キャベツ きゅうり		ドレッシング		683	2.8	
		とりにくとやさしいトマトに	とり肉		にんじん トマト	たまねぎ カリフラワー エリンギ えだまめ		油	ケチャップ 白ワイン コンソメ 塩 こしょう	887	3.6	
		28	金	ごはん				ごはん				
牛乳		牛乳										
ハンバーグバーベキューソース	とり肉 ぶた肉 だいず				たまねぎ	でんぷん さとう じゃがいも	油 ラード	塩麹バーベキューソース ケチャップ 塩 こしょう	520	1.9		
こまつなサラダ (イタリアンドレッシング)	ツナ			こまつな	キャベツ とうもろこし		旬の味 はくさい	ドレッシング		591	2.3	
		はくさいのコンソメスープ	ベーコン		にんじん	はくさい たまねぎ しめじ		油	コンソメ 塩 こしょう	736	2.6	

※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。

※鶏卵は「たまご」と表記します。

※小学校の栄養価は、中学年(3年生および4年生)の値を表記しています。

※この献立表には微量の食品及び調味料は記載されておりません。

給食だより



『つくば食育デー』が始まります!!

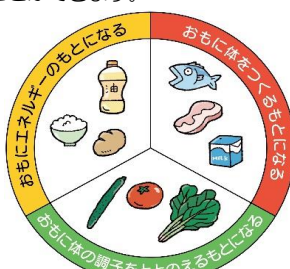


今月の給食目標 『食べ物の動きを知ろう』

食品は「おもにエネルギーのもとになる食品」、「おもにからだをつくるもとになる食品」、「おもに体の調子をととのえるもとになる食品」の3つのグループに分けることができます。

それぞれのグループの食品を組み合わせることで、栄養のバランスがよくなります。いろいろな食品を組み合わせるようしましょう。

みんながそろえば
栄養満点!

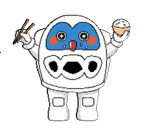


つくば市では、市民のみなさんがすこやかに心豊かな生活を送ることができるよう、健康づくりを推進する「健康つくば21」という取り組みを行っています。

そこで、今年度から2月8日のフクン船長の誕生日を『つくば食育デー』とし、市内の公立保育所、幼稚園、小・中学校、義務教育学校に通うみなさんに、食と健康について考えた特別メニューを提供することにしました。魅力ある地元の食材を使いながら、栄養バランスや噛むことを意識できるよう栄養士が考えた献立です。

れんこん入りタコライス (ごはん)
牛乳
切干大根のサラダ (ノンエッグマヨネーズ)
アルファベットスープ

7日(金)に
登場するよ!
お楽しみに!



今月の地産産食材
お米、米粉、れんこん、しめじ、
なめこ、ひらたけ、みずな、ねぎ、
はくさい(3日、10日使用分)

右の二次元コードからつくば市の給食レシピをご覧ください!

