

令和6年度



2月分献立表

(18回)



Cブロック(桜南幼 吾妻幼 桜南小 並木小 吾妻小 みどりの南小 みどりの南中 みどりの学園)

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						調味料他	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・その他	5群 炭水化物	6群 脂質		エネルギー (kcal)	食塩 相当量 (g)
3	月	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 こなめめ でんぶん はるまき さとう	油 ラード	しょうゆ みりん 塩 こしょう	幼 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		小 678	2.3
4	火	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	でんぶん みずあめ	ごま油 油	しょうゆ 中華だし 塩 こしょう	中 812	2.9
		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 でんぶん		しょうゆ 酢 塩	513	1.4
5	水	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		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	712	2.0
		ピーズパン					ピーズパン				
		牛乳		牛乳							
6	木	チーズオムレツ	たまご	チーズ			でんぶん 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
		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		
7	金	牛乳		牛乳						578	1.3
		きりほしだいこんのサラダ (ノンエッグマヨネーズ)	ツナ	つくば食育デー		きゅうり えだまめ とうもろこし きりほしだいこん	旬の味 ほうれんそう	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
		オレンジパン					オレンジパン				
10	月	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 でんぶん	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
12	水	ボークカレーライス (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		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 とうもろこしこ でんぶん	油 ラード	しょうゆ 塩 こしょう	659
13	木	かいそうサラダ (あおじそドレッシング)		わかめ こんぶ つのまた かんてん すぎのり	にんじん	こんにやく きゅうり		ドレッシング	868	3.0	
		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
14	金	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
		ペーストキャロットパン	牛乳				キャロットパン				
		牛乳		牛乳			じゃがいも パンこ こむぎこ でんぶん さとう	油 マーガリン	みりん しょうゆ 塩 こしょう	588	2.3
17	月	ハートのココロッケ	ぶた肉 だいず	バレンタイン給食		たまねぎ					
		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			
		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
18	火	サンマーメン (ソフトちゅうかめん)	ぶた肉 なんと		にんじん なら	たまねぎ もやし ねぎ きくらげ	ソフトちゅうかめん でんぶん	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	527	2.9
		牛乳		牛乳							
		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 でんぶん 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
17	月	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	でんぶん	油 ごま油	塩麴 しょうゆ 塩	504	1.5
		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
18	火	さんこんごさいのみそじる			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	さといも	油	みそ かつお節 煮干し	716	2.2
		ごはん		牛乳			ごはん				
		牛乳		牛乳							
		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		でんぶん パンこ さとう	油	しょうゆ 酒 みりん 塩 こしょう	487
18	火	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

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	くろパン					くろパン					
		牛乳		牛乳								
		たらのトマトソース	たら		トマト	たまねぎ	さとう でんぶん	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)		旬の味 たら		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	
20	木	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	
		ごはん					ごはん					
		牛乳		牛乳								
		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 でんぶん	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	
21	金	パンパンジーサラダ (ノンクリーミードレッシング)	とり肉		にんじん	もやし きゅうり		油	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	
		バターパン					バターパン					
		牛乳		牛乳								
25	火	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		油	塩	509	1.9	
		はなやさいサラダ (ノンクリーミードレッシング)	ツナ		ブロッコリー	カリフラワー とうもろこし		油	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	じゃがいも おから こめこ でんぶん さとう みずあめ		油	ケチャップ コンソメ 塩 こしょう	830	3.3
		ごはん 牛乳		牛乳				ごはん				
26	水	かつおカツ	かつお			たまねぎ しょうが		油	しょうゆ 塩			
		きりぼしだいこんの 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	きりぼしだいこん			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
27	木	つくばミルクこめパン					ミルクこめパン					
		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 でんぶん		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			油	ドレッシング	683	2.8
28	金	とりにくとやさいのトマトに	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
		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	でんぶん 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
28	金	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			油	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
		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	527	2.2
		牛乳		牛乳								
28	金	やさいかきあげ	だいず		にんじん しゆんぎ	たまねぎ ごぼう	こむぎこ	油	塩	教科連携メニュー 3年国語 「ゆうすげ村の 小さな旅館」	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			油	ドレッシング	821	3.4

※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。

※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。

※鶏卵は「たまご」と表記します。

※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ことで、栄養のバランスがよくなります。

みんながそろえば
栄養満点!



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

6日(木)に
登場するよ!
お楽しみに!



今月の地産食材
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(4日、12日、14日、18日使用分)

右の二次元コードから
つくば市の給食レシピ
をご覧くださいませ!

