

日曜		献立名	主な材料と食品分類						調味料他	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	からだのちょうしをよとするもの 3群 カロテン	4群 ビタミンC・その他	ちからやなつになるもの 5群 炭水化物	6群 脂質		エネルギー (kcal)	食塩 相当量 (g)		
3	月	バインパン						バインパン		幼	498	2.3	
		牛乳		牛乳									
		オムレツきのごソース	たまご			ぶなしめじ エリンギ	さとう でんぷん	油	チキンスープ 赤ワイン トマトピューレ クチャップ デミグラスソース 酢	小	646	3.0	
		ジャーマンポテト	ベーコン			たまねぎ えだまめ	じゃがいも	油	塩 こしょう コンソメ	中	819	3.8	
		こめこマカロニいりミネストローネ	ふた肉		かぼちゃ トマト にんじん	キャベツ たまねぎ にんにく	こめこマカロニ	油	トマトピューレ コンソメ 塩 こしょう				
4	火	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん					
		いわしのかばやき	いわし					でんぷん さとう	油	しょうゆ 酒		622	1.9
		ほうれんそうとかんぴょうのごまあえ	あぶらあげ	旬の食材 ほうれん草	ほうれんそう にんじん	もやし かんぴょう		ごま	ごまあえのもと		686	2.2	
		ごじる	ふた肉 だいず		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ はくさい こんにゃく			みそ 煮干しだし かつお節だし		851	2.	
		とうにゅうプリン※						とうにゅうプリン					
5	水	ごはん						ごはん					
		牛乳		牛乳									
		ごもくパオズ (幼1こ、小中職2こ)	ふた肉 とり肉	ひじき		キャベツ たまねぎ しょうが	ごむぎこ さとう でんぷん パンこ	ラード ごま油	しょうゆ 塩		552	2.1	
		くらげサラダ	ちゅうかくらげ		にんじん	もやし きゅうり					681	2.9	
		はっほうさい	ふた肉 いかに えび さつまあげ		にんじん こまつな	たまねぎ はくさい だけのこ しょうが ほろしいだけ きくらげ	さとう でんぷん	油 ごま油	中華だし オイスターソース しょうゆ 塩 こしょう		824	3.5	
6	木	タコライス (ごはん+タコライスのぐ)	ふた肉 だいず		トマト にんじん	たまねぎ れんこん ぶなしめじ にんにく	ごはん さとう	油	ケチャップ ソース カレー粉 塩		595	1.4	
		牛乳		牛乳							673	1.7	
		きりぼしだいこんのサラダ (ノンエッグマヨネーズ)	ツナ			きりぼしだいこん きゅうり えだまめ とうもろこし		ノンエッグマヨネーズ			848	2.3	
		アルファベットスープ	ベーコン		にんじん ほうれんそう かぶ キャベツ		マカロニ		コンソメ 塩 こしょう				
7	金	どんこつラーメン (ソフトちゅうかめん+スープ) (のむヨーグルト(いちこ)※ チキンなんばん (ノンエッグタルソース)	ふた肉 なると		にんじん にら	たまねぎ ねぎ きくらげ ほろしいだけ	ソフトちゅうかめん	油	どんこつラーメンスープの素 がらスープ 酒 塩 こしょう		516	2.8	
		とり肉									634	3.6	
		こまつなとツナのサラダ	ツナ	しおこんぶ	こまつな	れんこん ごぼう	さとう でんぷん	油 ノンエッグタルソース	酒 しょうゆ 酢		844	4.9	
10	月	ごはん						ごはん					
		牛乳		牛乳									
		れんこんカレー	ふた肉		にんじん かぼちゃ	たまねぎ れんこん にんにく しょうが	じゃがいも	油	カレールウ カレー粉 ケチャップ ソース		611	2.2	
		こもちしゃもフライ (小2まで1こ、小3から2こ)	しゃも だいず				パンこ らむぎこ コーンスターチ	油	塩		722	2.7	
		シーザーサラダ (シーザードレッシング・クルトン)			ブロッコリー	キャベツ きゅうり とうもろこし	クルトン	ドレッシング		891	3.1		
12	水	えびカツバーガー (ハンズパン+えびカツ+ソース)	えび だいず				ハンズパン パンこ でんぷん さとう ごむぎこ	油	ソース 塩		496	2.3	
		牛乳		牛乳							610	3.0	
		キャベツとハムのサラダ (サウザンアイランドドレッシング)	ハム		にんじん	キャベツ きゅうり			ドレッシング		792	3.8	
		ひきにくとやさいのトマトスープ	ふた肉 だいず		にんじん トマト	たまねぎ エリンギ とうもろこし にんにく	じゃがいも さとう	油	ケチャップ トマトピューレ 赤ワイン コンソメ 塩 こしょう				
13	木	きゅうどん (ごはん+きゅうどんのぐ)	牛肉			しょうが たまねぎ しらす たけのこ	ごはん さとう でんぷん	油	みりん 酒 しょうゆ		608	2.0	
		牛乳		牛乳							692	2.4	
		じゃことわかめのサラダ (たまねぎドレッシング)		わかめ じゃこ		もやし きゅうり えだまめ		ドレッシング			878	3.0	
		だまこみそしる	とり肉 油あげ		にんじん	だいこん ごぼう ぶなしめじ ねぎ	だまこもち		かつお節だし 煮干しだし みそ				
14	金	クロワッサン※ 牛乳		牛乳			クロワッサン						
		ハートのハンバーグ	とり肉 だいず ふた肉			たまねぎ にんにく しょうが	さとう	ラード	デミグラスソース ソース ケチャップ 塩		608	2.2	
		カラフルサラダ (フレンチしろドレッシング)			ブロッコリー あかパプリカ	キャベツ きパプリカ		ドレッシング			678	2.6	
		コーンスープ	ベーコン	牛乳 だっしふんにゅう チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし	でんぷん ごむぎこ さとう	油 ラード	塩 米粉シチューの素 こしょう チキンコンソメ ほたてエキス		863	3.2	
		こめこのガトーショコラ※						ガトーショコラ					
17	月	むぎごはん					むぎ ごはん						
		牛乳		牛乳									
		ビビンバ	ふた肉			きりぼしだいこん しょうが にんにく	さとう	油	コチュジャン 酒 テンメンジャン しょうゆ		566	2.1	
		ナムル (かんこくナムルドレッシング)			にんじん こまつな	もやし		ドレッシング			638	2.6	
		とりだんごとつくばねぎのスープ	とり肉 だいず		にんじん みすな	れんこん とうもろこし ぶなしめじ ねぎ	でんぷん パンこ さとう	ごま ごま油	しょうゆ 塩 こしょう 中華だし ナツメグ		810	3.3	
18	火	つくばねミルクこめこパン		牛乳			ミルクこめこパン						
		牛乳		牛乳									
		ポテトカップのかぼちゃグラタン	だいず	牛乳 チーズ	かぼちゃ にんじん	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも さとう ごむぎこ でんぷん コーンスターチ	油 マーガリン	塩		487	2.5	
		ブロッコリーとチキンのサラダ (イタリアンドレッシング)	とり肉		ブロッコリー	きゅうり えだまめ		ドレッシング			623	3.2	
		ふゆやさいポトフ	ウインナー		にんじん	たまねぎ だいこん はくさい	じゃがいも		コンソメ 塩 こしょう しょうゆ		769	3.9	
19	水	わかめごはん 牛乳		牛乳 わかめ			ごはん 水あめ		塩 昆布だし				
		とりにくのからあげ	とり肉			しょうが にんにく	でんぷん	油	酒 しょうゆ		640	2.1	
		はるさめサラダ (ちゅうかドレッシング)			にんじん	もやし きゅうり	はるさめ	ドレッシング			717	2.7	
		とんじる	ふた肉		にんじん	だいこん はくさい ごぼう ねぎ		ごま油	かつお節だし 煮干しだし みそ		877	3.3	
				こめこいちごクレープ※					いちごクレープ				

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)
20	木	ごはん					ごはん			574	1.5
		牛乳		牛乳						636	1.6
		あかうおのさいきょうづけ	あかうお				さとう		みそ みりん 酒	798	2.0
		だいこんのサラダ (コーンクリームドレッシング)			にんじん	だいこん キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング			
21	金	カレーうどん (ソフトめん+スープ)	とり肉 なると 油あげ		にんじん	たまねぎ ねぎ	ソフトめん でんぶ	油	カレーウ しょうゆ みりん 煮干しだし かつお節だし 酒	560	2.7
		牛乳		牛乳						652	3.1
		にくまん	ぶた肉			たまねぎ だけのこ しいたけ しょうが	さとう パンこ でんぶ こむぎ	ラード ごま油	しょうゆ 塩 こしょう	818	3.9
		ごぼうサラダ (ごまクリームドレッシング)			にんじん	ごぼう きゅうり とうもろこし		ドレッシング			
25	火	チーズ		チーズ							
		むぎごはん 牛乳		牛乳			むぎ ごはん				
		キャベツメンチカツ (ソース)	ぶた肉 とり肉			キャベツ	パンこ こむぎ コーンスターチ さとう	油 ラード	塩 しょうゆ ソース	606	2.1
		ひじきとほうれんそうのサラダ (げんえんわふうドレッシング)	ツナ	ひじき	ほうれんそう にんじん	もやし とうもろこし		ドレッシング		653	2.3
26	水	なめこじる	とうふ	わかめ		なめこ だいこん ねぎ			かつお節だし 煮干しだし みそ	837	2.9
		みかんゼリー※					みかんゼリー				
		くろしょくパン					くろしょくパン				
		牛乳		牛乳						552	2.5
27	木	とりにくのマスタードやき	とり肉				パンこ こむぎ でんぶ	油	塩 こしょう しょうゆ つぶマスタード 酒	639	3.0
		ミートパンネ	ぶた肉 だいず		にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム にんにく	ペンネマカロニ さとう	油	洋風だし トマトピューレ 塩 ケチャップ ソース こしょう	807	3.9
		せんぎりやさいのスープ	ウインナー		にんじん	キャベツ たまねぎ とうもろこし			塩 コンソメ こしょう しょうゆ		
		ごはん					ごはん			574	2.0
28	金	牛乳 ココアシロップ		牛乳			ココアシロップ			637	2.2
		たらねぎソースがけ	ぎんだら			にんにく ねぎ	さとう でんぶ	ごま油 油	酢 しょうゆ	794	2.7
		くきわかめのサラダ (しおドレッシング)	かまぼこ	くきわかめ		キャベツ		ドレッシング			
		キムチワンタンスープ	ぶた肉		にんじん	ぶなしめじ はくさいキムチ ねぎ だいこん	ワンタン	油	中華だし しょうゆ みそ テンメンジャン 酒		
28	金	パンフキンパン		牛乳			パンフキンパン			506	2.2
		牛乳		牛乳						689	2.9
		にくだんごトマトソース (幼1こ、小中職2こ)	とり肉 だいず			たまねぎ	パンこ さとう でんぶ	油 ラード	ケチャップ トマトピューレ 酢 しょうゆ ソース 塩 ボークエキス	852	3.7
		ブロッコリーとまめのげんまいサラダ (コーンスロドレッシング)	ひよこまめ あかいんげん あおえんどう		ブロッコリー	えだまめ とうもろこし	げんまい	ドレッシング			
28	金	はくさいとマカロニのクリームに	とり肉	牛乳	にんじん	はくさい たまねぎ エリンギ	マカロニ	油 バター	米粉シチューの素 白ワイン 洋風だし 塩 こしょう		

○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。
○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。
○けいらんは「たまご」と表記します。
※は業者から学校に直接配送されます。

教科連携メニュー

2月20日(木) 3年国語
「ゆうすげ村の小さな旅館」

今月の地場産物

みずな ごぼう こまつな ねぎ はくさい
ほうれんそう れんこん ぶなしめじ なめこ

給食だより



＜今月の給食目標＞
食べ物の働きを知ろう

主に体をつくる
(たんぱく質・無機質)



主に体の調子を整える
(ビタミン)



主にエネルギーになる
(炭水化物・脂質)



学校給食のお米を作っている つくば市の関さん

給食で使われているお米は、特別栽培米といって化学合成農薬や化学肥料の使用を50%以上へらして栽培されたものを使用しています。特別栽培米は、自然環境に配慮したお米です。
農薬や肥料を抑えて栽培するため育てるのは大変ですが、これからも頑張ってみなさんにお米を届けます。

関さんよりひとこと

皆さんに「美味しい」を届けるためベストを尽くしてお米を育てました！
給食とお米がもっと好きなものになったらうれしいです！



2月8日 つくば食育Day



クイズ
ぼくの好きな食べ物
は何でしょうか？

ページ 5/20

つくば市学校給食レシピを配信しています。



冬の食べもの3択クイズ

Q1 次のうち、くきの部分を食べる野菜はどれ？



Q2 次の葉物野菜のうち、小松菜はどれ？



Q3 ごぼうやにんじん、ねぎなどの冬野菜は、体にどんな働きをするでしょう？



Q4 次のうち、木にならないものはどれ？



Q5 たらは魚に何という漢字を書きましょう？



② 50 ① 40 ③ 60 ④ 20 ⑤ 10