

令和7年



3 月分献立表



(14回)



Aブロック(上郷幼稚園・沼崎小学校・上郷小学校・今鹿島小学校・吉沼小学校・要小学校・大曾根小学校・豊里中学校・大穂中学校)

つくばすこやか給食センター豊里

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	からだのちょうしをとのえるもの 3群 カロテン	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	むぎごはん 牛乳		牛乳			むぎ ごはん				
 ひなまつり メニュー		ぶたにくのうめソース	ぶた肉			しょうが だいこん うめ	さとう でんぶん		酒 しょうゆ みりん しそふりかけ 塩 うめペースト 昆布だし	幼 614	2.4
		なのはなのごまあえ	あぶらあげ		なのはな にんじん	もやし		ごま	ごまあえのもと	小 696	2.8
		みつばのおいおいすましじる	とうふ なると はんぺん	わかめ	みつば	たまねぎ ほししいたけ			塩 しょうゆ 酒 かつお節だし	中 868	3.6
		フルーツカップ※				いちご りんご オレンジ					
4	火	ごもくうどん (ソフトめん+スープ)	ぶた肉		にんじん こまつな	しょうが たけのこ きくらげ はくさい だいこん	ソフトめん でんぶん	油	しょうゆ 酒 みりん 塩 かつお節だし 煮干しだし	562	2.8
		牛乳		牛乳						641	3.3
		きなこあげパン	きなこ				コッペパン さとう	油	塩	795	4.1
		しゅんぎくのおいそかあえ (しょうゆ)	ゆば	のり	しゅんぎく にんじん	もやし			しょうゆ		
5	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
 春日学園 6年1組 & 6年4組 考案 メニュー		さわらのさいきょうやき	さわら				さとう		みそ みりん 酒	666	1.7
		れんこんのごまきんぴら			にんじん こまつな	たけのこ れんこん しらたき	さとう	ごま ごま油 油	しょうゆ 酒 みりん 一味唐辛子	735	1.9
		とんじる	ぶた肉 あぶらあげ		にんじん	だいこん ねぎ しょうが ごぼう	さといも		みそ かつお節だし 煮干しだし	914	2.4
		みかんゼリー※					みかんゼリー				
6	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
 大穂中 9年生 & 沼崎小 6年生 考案 メニュー		とりにくのからあげ	とり肉		にんにく しょうが	でんぶん	油	酒 しょうゆ		638	2.0
		ナムル (かんこくナムルドレッシング)			こまつな にんじん	もやし ぶなしめじ		ドレッシング		706	2.3
		とうふとわかめのみそしる	とうふ	わかめ	にんじん	キャベツ たまねぎ ねぎ			みそ かつお節だし 煮干しだし	853	2.7
		やきプリンタルト※					プリンタルト				
7	金	ペンネミートソース	ぶた肉		にんじん トマト	にんにく たまねぎ セロリ	ペンネ さとう	オリーブ油	コンソメ 塩 こしょう ソース ケチャップ トマトピューレ デミグラスソース	621	2.1
 卒業・修了 おめでとう メニュー		牛乳		牛乳						686	2.4
		エビフライ(ソース) (幼小1ほん、中職2ほん)	えび				こむぎこ パンこ でんぶん	油	塩 こしょう ソース	874	3.0
		イタリアンサラダ (イタリアンドレッシング)			ブロッコリー	カリフラワー とうもろこし		ドレッシング			
		おいおいケーキ※					ケーキ				
10	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
		おさかなハッシュドポテト	すけとうだら いとよりだい	あおさ		たまねぎ	じゃがいも でんぶん さとう	油	塩	635	2.8
		かいそうサラダ (あおじそドレッシング)		わかめ こんぶ あかつのまた すぎのり きわかめ		きりぼしだいこん きゅうり とうもろこし			ドレッシング かいそうエキス	710	3.2
		ビーフカレー	牛肉		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが	じゃがいも	油	カレーウ カレーこ ケチャップ ソース こしょう	875	4.0
		いちごチーズ		いちごチーズ							
11	火	オレンジパン					オレンジパン				
		牛乳		牛乳						521	2.3
		トマトミートオムレツ	たまご とり肉			たまねぎ	でんぶん	油	ケチャップ トマトピューレ	659	2.9
		キャベツのカラフルサラダ (サウザンアイランドドレッシング)			あかピーマン	キャベツ もやし きピーマン		ドレッシング		856	3.8
		クラムチャウダー	ベーコン あさり とうりゅう	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも	油 バター 生クリーム	ベシメルソース 塩 こしょう コンソメ シチューの素		
12	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
 大曾根小 6年3組 考案 メニュー		とんカツ(ソース)	ぶた肉				パンこ でんぶん	油	塩 こしょう ソース	701	2.1
		かにかまサラダ (たまねぎドレッシング)	かにかまぼこ			キャベツ きゅうり とうもろこし こんにゃく		ドレッシング		751	2.4
		ぬっぺじる	するめ とうふ		にんじん	はくさい ねぎ ごぼう	さといも		しょうゆ 塩 酒 みりん かつお節だし 煮干しだし	917	2.9
		りんごタルト※					りんごタルト				
13	木	ごはん わかめふりかけ		わかめふりかけ			ごはん	ごま			
 今鹿島小 6年1組 考案 メニュー		牛乳		牛乳						631	1.7
		さけのカレーマヨやき	さけ				こめこ パンこ さとう でんぶん	ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ 酒 カレーこ	693	1.8
		ごぼうのサラダ (げんえんわふうドレッシング)			にんじん	ごぼう きゅうり とうもろこし		ドレッシング		897	2.2
		すいとんじる	とり肉 あぶらあげ		にんじん こまつな	はくさい ねぎ	すいとん		しょうゆ 塩 酒 かつお節だし 煮干しだし		
14	金	ダ이스チーズパン					ダ이스チーズパン				
 大曾根小 6年2組 考案 メニュー		のむヨーグルト(ブルーベリー)※		のむヨーグルト						509	2.7
		クリスピーチキン	とり肉				コーンフレーク こむぎこ パンこ	油	酒 ペペロンチーノパウダー	652	3.6
		かぼちゃのごまサラダ (ノンエッグマヨネーズ)	魚肉ソーセージ		かぼちゃ	きゅうり とうもろこし		ごま ノンエッグマヨネーズ		849	4.7
		こんさいミネストローネ	ベーコン		トマト にんじん	だいこん れんこん ごぼう にんにく	じゃがいも	油	トマトピューレ コンソメ 塩 こしょう		

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		からだのちょうしをとのえるもの 3群 カロテン 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)				
17	月	ごはん					ごはん			603	2.1				
		牛乳		牛乳	旬の食材 (ひじき)							664	2.4		
		しんたまねぎのわふうハンバーグ	とり肉 ぶた肉 だいず		たまねぎ だいこん	さとう でんぷん じゃがいも	油 ラード	塩 しょうゆ みりん 酢 ケチャップ	847					3.0	
		ひじきとえだまめのサラダ (かんきつドレッシング)	とり肉	ひじき	こまつな	えだまめ もやし とうもろこし		ドレッシング							
		つぼんじる	ちくわ あつあげ		にんじん	だいこん こんにゃく	さといも								しょうゆ 塩 酒 かつお節だし 煮干しだし
18	火	つくばミルクこめコパン					ミルクこめコパン				491				2.3
		牛乳		牛乳								651	3.0		
		とりにくのこうそうパンこやき	とり肉				パンこ	ノンエッグマヨネーズ	こうそうミックスこ	820				3.9	
		はなやさいサラダ (フレンチしろドレッシング)	ツナ		ブロッコリー にんじん	カリフラワー		ドレッシング							
		かぶとセロリのコンソメスープ	ベーコン			かぶ セロリ エリンギ たまねぎ	マカロニ	オリーブオイル	白ワイン 塩 こしょう コンソメ ローリエ						
19	水	むぎごはん					ごはん むぎ				608				2.7
		牛乳		牛乳								676	3.2		
		きんめだいのにんにくしょうゆあげ	きんめだい				でんぷん	油	にんにくしょうゆパウダー	856				4.1	
		チャーシューサラダ (しろドレッシング)	チャーシュー		みずな	キャベツ もやし		ドレッシング							
		とうふのちゅうかに	とうふ とり肉		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ ほししいたけ しょうが	でんぷん	油 ごま油	中華スープストック しょうゆ 酒 オイスターソース 塩						
21	金	やきそば	ぶた肉		にんじん	キャベツ たまねぎ	ちゅうかめん	油	やきそばソース オイスターソース		645				2.3
		ピタパン※						ピタパン				698	2.6		
		牛乳		牛乳						878				3.3	
		あげぎょうざ (小4まで2こ、小5から3こ)	ぶた肉		にら	キャベツ たまねぎ しょうが	こむぎこ さとう でんぷん	油 ラード	塩 しょうゆ						
		きりぼしだいこんとツナのサラダ (ちゅうかドレッシング)	ツナ		チンゲンサイ	きりぼしだいこん もやし		ドレッシング							

○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いません。
 ○けいらんは「たまご」と表記します。
 ○11日(火)は中学校の給食はありません。
 ○13日(木)14日(金)は幼稚園の給食はありません。
 ○18日(火)は小学校の給食はありません。
 ※は業者から学校に直接配送されます。

教科連携
メニュー

3月3日(月) 1年音楽
『うれしいひな祭り』 (ひなまつり)



1年間ありがとうございました！

給食センターでは、みなさんに安全でおいしい給食を届けられるように、心をこめて給食を作ってきました。たくさん食べてくれてありがとうございました。

新年度の給食は4月10日(木)から
(幼稚園は4月15日(火))始まります。

新年度も給食センター職員一同、力を合わせて
栄養面や衛生面に気を付けて給食をつくりま
す。よろしくお願いします。



今月の地場産物

3月もつくば市産のおいしい野菜などが使われます。

ながねぎ ぶなしめじ だいこん

みずな こまつな れんこん

こめこ 一味唐辛子



給食だより

3月の給食目標
給食を振り返ってみよう



今年度、最後の月となりました。
 学校給食は、バランスのよい食事であるのはもちろんのこと、食に関
する知識と望ましい食習慣を身に付けることができる『生きた教材』で
す。はしの持ち方や食事のマナー、給食当番の活動、つくば市や茨城県の
地場産物のことなどいろいろなことを学ぶ機会になりましたか？
 今後の食生活にも生かしていきましょう。



《令和6年度食生活に関する調査について》

今年度も市内の5年生・8年生およびその保護者を対象に、
 「食生活に関する調査」を行いました。
 調査結果は、来年度も給食だよりで紹介していくとともに、
 子どもたちへの食育の推進のために活用させていただきます。
 また、つくば市のホームページ(子育て・教育→教育→学校給食→
 学校給食情報→つくば市の学校給食の取組について→食生活に関
 する調査について)からご覧いただけます。
 今年度の調査にご協力いただいた皆様にはお礼を申し上げます。
 (つくば市学校給食会)

つくば市のホームページ(子育て・教育→子育て→子育てナビ→食育レシピ)では、学校給食レ
 シピをはじめ、「おいしい旬の地元食材を使用
 したレシピ」を紹介しております。
 右のQRコードからもご覧いただけますので、
 ご家庭での食育にご活用ください。

