

令和6年度



3月分献立表

(14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						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	調味料他	エネルギー (kcal)	食塩 相当量 (g)
3	月	ちらしずし 牛乳		牛乳	にんじん	たけのこ れんこん かんぴょう ほししいたけ	ごはん さとう		酢 塩 しょうゆ かつおだし ごんぶだし みりん	幼 526 小 617 中 749	2.4 3.0 3.7
		あまずにくだんご (幼:1こ、小中職:2こ)	とり肉 だいず		旬の味 「なのはな・みつば」	たまねぎ	でんぶん パンこ さとう	油	しょうゆ みりん 酢 ケチャップ こしょう		
		なのはなサラダ (わふうクリーミードレッシング)			なのはな	キャベツ れんこん とうもろこし		ドレッシング			
		みつばのおいおいすましじる	とうふ なた		にんじん みつば	たまねぎ ほししいたけ		教科連携メニュー 1年音楽「うれしいひな祭り」	しょうゆ 酒 塩 かつお節 だし昆布		
		ひなあられ						ひなあられ			
4	火	つくばこめパン 牛乳		牛乳			こめこパン			511 672 806	2.8 3.6 4.4
		しろみぎかなフライ(ソース)	たら		卒園・卒業・修了お祝いメニュー 		パンこ こむぎこ	油	ソース 塩		
		フレンチサラダ (フレンチしードレッシング)	ハム		にんじん	キャベツ きゅうり		ドレッシング			
		ジュリエンスープ	ウインナー		にんじん	たまねぎ だいこん セロリ		油	しょうゆ コンソメ 塩 こしょう		
		おいおいいちごゼリー						いちごゼリー			
5	水	ベジタブルカレーライス (ごはん)			にんじん	たまねぎ れんこん しめじ ごぼう にんにく しょうが	ごはん しろしんげんまめ	油	カレーウ カレー粉	546 606 759	2.7 3.1 3.9
		牛乳		牛乳							
		プレーンオムレツ	たまご				さとう でんぶん	油	塩 酢		
		ほうれんそうのふくじんづけあえ			ほうれんそう にんじん	ふくじんづけ もやし					
6	木	ストロベリーパン					ストロベリーパン			487 600 706	1.7 2.0 2.4
		牛乳		牛乳							
		コーンクリームコロッケ	とうにゅう ゼラチン			たまねぎ とうもろこし	パンこ こむぎこ さとう でんぶん	油	塩 こしょう		
		ココロポテトサラダ (ノンエッグマヨネーズ)	ツナ			きゅうり とうもろこし	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ			
		ミネストローネ	ウインナー		トマト にんじん	たまねぎ はくさい	こめこマカロニ ひよこまめ あおえんどうまめ あかしんげんまめ	油	ケチャップ コンソメ 塩 こしょう		
7	金	もやしにくみそラーメン (ソフトちゅうかめん)	ぶた肉		にんじん いら	たまねぎ もやし とうもろこし ほししいたけ しょうが	ソフトちゅうかめん	油	味噌ラーメンスープの素 がらスープ みそ しょうゆ 塩	560 655 830	2.8 3.2 4.1
		牛乳		牛乳							
		だいこんナムル (かんこくナムルドレッシング)			ほうれんそう にんじん	だいこん		ドレッシング			
		たまごドーナツ	たまご	牛乳			こむぎこ さとう でんぶん	油	塩		
10	月	ごはん					ごはん			557 662 784	1.9 2.2 2.4
		牛乳		牛乳							
		さばのみそに	さば				つくば地産地消の日 「きのこ汁」 	さとう でんぶん	みそ みりん		
		のりずあえ(ポンず)	とり肉	のり	ほうれんそう にんじん	もやし			ポン酢		
		きのこじる	ぶた肉 あつあげ		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		
11	火	ごはん					ごはん			571 624	2.0 2.2
		牛乳		牛乳							
		とうふハンバーグきのこソース	とり肉 とうふ		にんじん	たまねぎ しめじ	さとう でんぶん パンこ こむぎこ	油 ラード	しょうゆ みりん 酒 がらスープ 塩		
		こまつなのおひたし(しょうゆ)	ツナ		こまつな にんじん	もやし			しょうゆ		
ぐだくさんこんさいみそしる	とり肉		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				
12	水	にくうどん(ソフトめん)	ぶた肉 あぶらあげ		にんじん こまつな	たまねぎ しめじ ほししいたけ	ソフトめん でんぶん		しょうゆ みりん 酒 塩 かつお節 煮干し	519 643 837	2.5 3.0 3.9
		牛乳		牛乳							
		わかさぎフリッター (幼:1こ、小:2こ、中職:3こ)	わかさぎ おきあみ	あおさ			こむぎこ でんぶん さとう こめこ	油	しょうゆ 塩		
		こんにやくサラダ (あおじそドレッシング)		わかめ	にんじん	こんにやく きゅうり とうもろこし			ドレッシング		
アロエヨーグルト		アロエヨーグルト									
13	木	しよくパン(チョコクリーム)					しよくパン チョコクリーム			638 783	3.1 3.9
		牛乳		牛乳							
		さけのこうそうマヨやき	さけ		パセリ あかパブリカ	たまねぎ にんにく	パンこ	ノンエッグマヨネーズ 油	塩麹 ローズマリー オレガノ こしょう 唐辛子		
		むぎのサラダ (ごまドレッシング)	ハム		プロッコリー にんじん	とうもろこし	おおむぎ	ドレッシング			
キャベツのスープ	ウインナー		にんじん	たまねぎ キャベツ しめじ	旬の味 「キャベツ」 		洋風だし しょうゆ 塩 こしょう				
14	金	ハヤシライス(ごはん)	ぶた肉		にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース にんにく	ごはん じゃがいも	油	ハヤシルウ ケチャップ ソース 塩 こしょう	705 860	2.6 3.1
		牛乳		牛乳							
		とうふとやさいのナゲット (2こ)	とうふ いとよりだい とうにゅう だいず		にんじん	たまねぎ えだまめ とうもろこし	こむぎこ でんぶん さとう	油	塩 みりん こしょう		
		グリーンサラダ (イタリアンドレッシング)			アスパラガス	キャベツ きゅうり とうもろこし			ドレッシング		

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	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)
17 月	むぎごはん							むぎごはん		
	牛乳		牛乳							
	えびしゅうまい (幼小:2こ、中職:3こ)	えび たら		つくば地産地消の日 「みずなとじゃこのサラダ」	たまねぎ	パンこ でんぶん こむぎこ みずあめ さとう	油	塩 ほたてエキス こしょう	597	2.2
	みずなとじゃこのサラダ (ちゅうかドレッシング)		ちりめんじゃこ	みずな にんじん	キャベツ		ドレッシング 油		671	2.5
マーボー豆腐	とうふ ぶた肉 だいず		にんじん	たまねぎ たけのこ ほししいたけ しょうが にんにく		でんぶん さとう	油 ごま油	しょうゆ みそ 甜麺醤 酒 オイスターソース 中華だし 豆板醤	856	3.2
18 火	むぎごはん							むぎごはん		
	牛乳		牛乳							
	とりにくのからあげ	とり肉			しょうが にんにく	でんぶん	油	酒 しょうゆ	554	1.8
	はるさめとハムのサラダ (げんえんわふうドレッシング)	ハム		にんじん	きゅうり もやし	はるさめ	ドレッシング		631	2.1
わかめスープ	とうふ なた	わかめ		たまねぎ えのきたけ たけのこ			ごま油	しょうゆ 中華だし 塩 こしょう	793	2.6
19 水	ごはん							ごはん		
	牛乳		牛乳							
	ぶりのゆずソース	ぶり		旬の味 「ひじき」		でんぶん さとう	油	しょうゆ ゆず果汁 みりん	616	2.4
	ひじきのにもの	さつまあげ	ひじき	にんじん	こんにゃく えだまめ ほししいたけ	さとう	油	しょうゆ 酒 みりん	712	2.9
とりのぼろ	とり肉		にんじん	はくさい ごぼう ねぎ ひらたけ			油	みそ かつお節 煮干し	889	3.7
21 金	バターパン							バターパン		
	牛乳		牛乳							
	ハムステーキ	ハム					油		496	2.3
	はなやさいサラダ (サウザンアイランドドレッシング)	ツナ		ブロッコリー にんじん	カリフラワー		ドレッシング		647	2.9
やさいのポタージュ	ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも	油	ホワイトシチューの素 コンソメ 塩 こしょう	808	3.7	

※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。

※11日(火)は中学校、義務教育学校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。

※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。

※13日(木)、14日(金)は幼稚園の給食はありません。

給食レシピを紹介します！

今月のつくば市産食材

米、米粉、れんこん、
しめじ、なめこ、
ひらたけ、みずな、
こまつな、だいこん、
にんじん、ねぎ
にんじんペースト

つくばの恵みを
いただきましょう！



『マーボー豆腐』(4人分)

- ・豆腐・・・1丁(約300g)
- ・豚ひき肉・・・100g
- ・酒・・・大さじ1
- ・しょうが・・・1かけ
- ・にんにく・・・1かけ
- ・にんじん・・・中1/3本
- ・たけのこ水煮・・・1/4こ
- ・玉ねぎ・・・1/2こ
- ・ほししいたけ・・・2枚
- ・ひきわり大豆・・・40g
- ・油・・・適量
- ・片栗粉・・・小さじ2

- ☆中華だしの素・・・小さじ1弱
- ☆テンメンジャン・・・小さじ2弱
- ☆豆板醤・・・少々
- ☆砂糖・・・小さじ1弱
- ☆しょうゆ・・・大さじ1弱
- ☆赤みそ・・・小さじ2
- ☆オイスターソース・・・小さじ1/2

作り方

- ①豆腐は1.5cm角に切る。しょうが、にんにくはみじん切り、にんじん、たけのこは千切り、玉ねぎはさいの目切りにする。ほししいたけは水で戻し細切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、しょうが、にんにくを炒め、香りがでたらひき肉と酒を入れほぐしながら炒める。
- ③ひき肉に火が通ったらにんじん、たけのこ、玉ねぎ、ほししいたけ、ひきわり大豆、しいたけの戻し汁を加え炒める。
- ④調味料☆を加えて煮立ったら豆腐を加えて煮る。
- ⑤豆腐に味がしみこんだら味をととのえ、同量の水で溶いた片栗粉でとろみをつける。
- ⑥最後にごま油を加えて出来上がり。

家にある調味料で簡単に作ることができる『マーボー豆腐』。今回はねぎの代わりに玉ねぎを使っているのがポイントです。玉ねぎの優しい甘さを楽しみましょう。



給食だより



3月

今月の給食目標

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、協力して行う給食当番の活動、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？

1年間の給食活動を振り返って、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、来年度の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く予定です。また、つくば市のホームページ(ホーム>子育て・教育>教育>学校給食>給食の取組み>食生活に関する調査結果)からもご覧いただけます。

今年度の調査にご協力くださいまし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↓

<https://www.city.tsukuba.lg.jp/kosodate/kyoiku/kyushoku/2/1001180.html>



＜お知らせ＞下記のURLから学校給食レシピをご覧いただけます。

つくば市のキッチン→<https://cookpad.com/recipe/list/29652049>
(つくば市HP>子育て・教育>教育>学校給食>給食の取組み>学校給食レシピ集)
つくば市産食材を使ったレシピもありますので、ぜひ参考にしてみてください♪

