

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		からのちようしとどのえるもの		ちからやねつになるもの		調味料他	エネルギー (kcal)	食塩 相当量 (g)		
			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					
1	木	ごはん					ごはん		幼	656	2.2		
		牛乳		牛乳					小	723	2.6		
		やきとり(幼小中職②)	とり肉					ごま油 大豆油	酒 しょうゆ やきとりのたれ	中	882	3.3	
		ぶた肉とごぼうのしぐれに	ぶた肉			ごぼう ねぎ たまねぎ しょうが		大豆油 さとう	酒 しょうゆ みりん 和風だし				
		なめこじる	とうふ		にんじん	なめこ だいこん ねぎ			煮干し かつお節 みそ				
2	金	かきたまうどん(ソフトめん)	とり肉 あぶらあげ たまご		にんじん こまつな	ねぎ ししいたけ	ソフトめん	さとう	しょうゆ 塩 みりん かつおぶし 煮干し 酒	幼	584	2.8	
		牛乳		牛乳						小	684	3.3	
		いわしフライ	いわし					小麦粉 パン粉 さとう	大豆油	しょうゆ みりん	中	872	4.1
		だいたずとひじきのサラダ(げんえんわふうドレッシング)	だいたず ハム	ひじき	にんじん	もやし きゅうり			大豆油	ドレッシング			
5	月	ごはん					ごはん		幼	591	2.4		
		牛乳		牛乳					小	654	2.7		
		ほねごとさんまのごまに	さんま			しょうが		さとう	ごま	しょうゆ 酒 みりん	中	800	3.2
		こんぶあえ		こんぶ	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり							
6	火	こんさいじる	ぶたにく とうふ		にんじん	だいこん ごぼう ししいたけ こんにやく ねぎ		さといも	大豆油	煮干し かつお節 みそ			
		ぶたどん(むぎごはん)	ぶた肉		にんじん	しらたき ごぼう ねぎ たまねぎ		むぎごはん さとう	大豆油	酒 みりん しょうゆ	幼	603	1.7
		牛乳		牛乳						小	670	1.9	
		ほうれん草いりあつやきたまご	たまご		ほうれんそう			さとう でん粉		酢 しょうゆ 塩 かつおだし こんぶだし	中	830	2.2
7	水	はくさいのおかかあえ	かつお節		にんじん	はくさい もやし							
		つくばこめこパン 牛乳		牛乳				こめこパン		幼	619	2.0	
		ハムカツ	とり肉 ぶた肉					小麦粉 パン粉 さとう でん粉	大豆油	塩	小	741	2.2
		マカロニサラダ(ノンエッグマヨネーズ)	ハム		にんじん	きゅうり キャベツ	マカロニ	大豆油	ノンエッグマヨネーズ	中	882	2.6	
		イタリانسープ	とり肉 たまご	粉チーズ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ ひらたけ	パン粉	オリーブ油	コンソメ 塩 こしょう				
8	木	いよかん				いよかん							
		ごはん					ごはん		幼	612	2.1		
		牛乳		牛乳						小	697	2.5	
		ほっけのしおやき	ほっけ						大豆油	塩	中	862	2.9
		くきわかめのサラダ(ごうみしおドレッシング)		くきわかめ	にんじん	だいこん とうもろこし				ドレッシング			
9	金	にくじゃが	ぶた肉		にんじん	たまねぎ しらたき		じゃがいも さとう	大豆油	しょうゆ 酒 みりん			
		谷田部幼稚園リクエストメニュー											
		しおラーメン(ちゅうかめん)	ぶた肉		ほうれんそう にんじん	もやし メンマ ねぎ	ちゅうかめん	ごま油	塩ラーメンスープ ガラスープ こしょう 中華だし 酒	幼	669	3.2	
		牛乳		牛乳						小	762	3.8	
		ハンバーグりんごソースかけ	とり肉 ぶた肉			たまねぎ りんご	でん粉 さとう じゃがいも	ラード 大豆油	トマトケチャップ しょうゆ 酒 みりん 塩	中	941	4.9	
13	火	はるさめサラダ(ごうみちゅうかドレッシング)	ハム		にんじん	だいたずもやし きゅうり		はるさめ		ドレッシング			
		やきプリンタルト						やきプリンタルト					
		ごはん						ごはん		幼	618	2.3	
		牛乳		牛乳						小	686	2.7	
		さばのなんぶやき	さば						ごま 大豆油	酒 しょうゆ	中	866	3.4
14	水	だいたずのカレーに	とり肉		にんじん	だいこん こんにやく しょうが	さとう でん粉		しょうゆ みりん 酒 カレー粉				
		ふゆやさいのみそじる	とうふ あぶらあげ		ほうれんそう にんじん	かぶ			煮干し かつお節 みそ				
		ダイスカロトパン 牛乳		牛乳				ダイスカロトパン		幼	596	2.5	
		ハートのオムレツ	たまご					でん粉 さとう	大豆油	チキンスープ 酢	小	740	3.3
		シーザーサラダ(シーザードレッシング)			にんじん	とうもろこし キャベツ きゅうり				ドレッシング	中	906	4.2
15	木	ポークシチュー	ぶた肉		にんじん トマト ほうれんそう	たまねぎ ひらたけ にんにく	じゃがいも	バター 大豆油	エスバニョールソース 洋風だし 塩				
		チョコプリン						チョコプリン					
		ごはん						ごはん		幼	558	1.7	
16	金	牛乳		牛乳					小	657	2.2		
		ぎょうざ(幼②小中職③)	とり肉 ぶた肉		にら	キャベツ たまねぎ	小麦粉 でん粉	ラード なたね油 大豆油	塩 酒 オイスターソース	中	790	2.6	
		かいそうとかにかまのサラダ(玉ねぎドレッシング)	かにかまぼこ	かいそうミックス		だいこん キャベツ きゅうり			ドレッシング				
		サンラータン	ぶた肉		にんじん チンゲンサイ	たけのこ ししいたけ ぶなしめじ ねぎ		ごま油	ガラスープ 中華だし しょうゆ 酢 塩 こしょう				
19	月	テーブルロール					テーブルロール		幼	548	2.7		
		牛乳		牛乳					小	687	3.5		
		オーガニックチキンのこうそうやき	とり肉					パン粉	大豆油	塩 こしょう ノンエッグマヨネーズ こうそうミックス	中	847	4.5
		こまつなとみずなのオーガニックサラダ(フレンチドレッシング)			みずな にんじん こまつな	とうもろこし				ドレッシング			
19	月	ゆうきほうれんそうのクリームスープ	ベーコン	牛乳	ほうれんそう	たまねぎ ひらたけ	じゃがいも	バター	洋風だし ガラスープ 塩 こしょう				
		ごはん						ごはん		幼	569	2.1	
		牛乳		牛乳						小	644	2.5	
		ぶたにくのしょうがいため	ぶた肉			しょうが たまねぎ		大豆油 ごま油	みりん 酒 しょうゆ	中	816	3.2	
19	月	ごぼうとブロッコリーのサラダ(ノンエッグマヨネーズ)	ハム		にんじん ブロッコリー	ごぼう とうもろこし		大豆油	ノンエッグマヨネーズ				
		さといものみそじる			にんじん こまつな	だいこん ししいたけ ねぎ	さといも		煮干し かつお節 みそ				

節分献立

旬の食材 いよかん

教科連携メニュー 小学校3年国語 「ゆうすげ村の小さな旅館」

バレンタイン献立

オーガニックとは、有機(ゆうき)と同じ意味です。農業や化学肥料に頼らず、太陽・水・土地・そこに生物など自然の恵みを生かした農林水産や加工方法をいいます。

毎月19日は食育の日

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		からだのちょうしをとのえるもの		ちからやねつになるもの		調味料他	エネルギー (kcal)	食塩 相当量 (g)		
			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					
20	火	ごはん						ごはん		幼	662	2.3	
		牛乳		牛乳							小	735	2.7
		あげどりのねぎソースかけ	とり肉			ねぎ		でん粉 さとう	ごま油 大豆油	酒 しょうゆ 酢	中	924	3.4
		キャベツのサラダ (ごまドレッシング)	ハム			キャベツ きゅうり とうもろこし			大豆油	ドレッシング			
		つみれじる	あぶらあげ いわし たら		にんじん こまつな	ねぎ ひらたけ しいたけ		でん粉 さとう		煮干し かつお節 みそ 塩			
21	水	くろパン 牛乳		牛乳				くろパン		幼	522	2.2	
		スコッチエッグ	たまご とり肉		にんじん	玉ねぎ		でん粉 小麦粉 パン粉	植物油	みりん 塩 しょうゆ	小	654	2.8
		スパゲッティサラダ (イタリアンドレッシング)	ハム		にんじん みずな	きゅうり たまねぎ		スパゲッティ	大豆油	ドレッシング	中	801	3.5
		ほたてとほうれんそうのスープ	ほたて たまご		ほうれんそう にんじん	たまねぎ ひらたけ		でん粉		塩 しょうゆ コンソメ			
		カスタードプリン						プリン					
22	木	ポークカレー(むぎごはん)	ぶた肉		にんじん	にんにく しょうが たまねぎ		むぎごはん じゃがいも	大豆油	カレールウ しょうゆ ケチャップ 中濃ソース	幼	661	2.5
		牛乳		牛乳							小	736	2.9
		たらフライ	たら					パン粉 小麦粉	大豆油	塩 しょうゆ	中	910	3.7
		つぼづけあえ			にんじん	つぼづけ キャベツ きゅうり							
26	月	谷田部南小リクレストメニュー											
		わかめごはん 牛乳		牛乳				わかめごはん			幼	694	2.7
		とりのからあげ	とり肉			しょうが にんにく		でん粉	大豆油	酒 しょうゆ	小	773	3.1
		ポテトサラダ (ノンエッグマヨネーズ)	ハム			きゅうり たまねぎ		じゃがいも	大豆油	ノンエッグマヨネーズ	中	949	4.1
		コーンスープ	ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし			バター	しょうゆ コーンスープのもと			
れいとうみかん				みかん									
27	火	ごはん						ごはん		幼	678	2.1	
		牛乳		牛乳						小	760	2.4	
		コロッケ			にんじん いんげん	たまねぎ とうもろこし		じゃがいも 小麦粉 小麦粉 さとう でん粉	大豆油	塩	中	940	2.9
		ブロッコリーとたまごのサラダ (フレンチドレッシング)	たまご		ブロッコリー	きゅうり キャベツ				ドレッシング			
		ビーフストロガノフ	牛肉		にんじん	にんにく たまねぎ マッシュルーム ぶなしめじ			大豆油 サワークリーム	赤ワイン エスパニョールソース コンソメ 塩 しょうゆ			
28	水	コッペパン (つくばしさんブルーベリージャム)						コッペパン ブルーベリージャム		幼	642	2.2	
		牛乳		牛乳						小	773	2.8	
		さけフライ(タルタルソース)	さけ					パン粉 小麦粉	大豆油	塩 タルタルソース	中	928	3.5
		さつまいものサラダ (わふうクリームドレッシング)	ハム		にんじん	きゅうり		さつまいも	大豆油	ドレッシング			
		ミネストローネ	ベーコン しろいんげんまめ		にんじん トマト	にんにく たまねぎ ぶなしめじ		じゃがいも マカロニ		塩 しょうゆ コンソメ			
29	木	そぼろどん(ごはん)	とり肉 たまご			ねぎ しょうが		ごはん さとう		幼	631	2.5	
		牛乳		牛乳						小	720	3.0	
		ごぼうサラダ (ごまドレッシング)	ハム		にんじん	ごぼう とうもろこし えだまめ			大豆油	ドレッシング	中	913	3.8
		わかめのみそじる	あぶらあげ	わかめ	にんじん	たまねぎ たけのこ		さといも		煮干し かつお節 みそ			

※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。

※鶏卵は、たまごと表記しています。

給食だより

＜今月の給食目標＞
食べ物のほたらきを
知ろう！

食べ物は、体の中での働きによって、3つのグループに分けられます。
毎日元気で過ごすためには、1回の食事で、それぞれの働きをする食べ物を、バランスよく食べる必要があります。

とっているかな？ 大切な栄養素

たんぱく質を多くふくむ

カルシウムを多くふくむ

ビタミンを多くふくむ



各給食センターで提供している献立レシビをつくば市ウェブサイトに掲載しています！
こちらのQRコードからご覧ください。

今月の地場産物

こめ・ぶなしめじ・こまつな・はくさい にんじん・みずな・ほうれんそう
しいたけ・なめこ・ひらたけ・ねぎ

地産地消メニューの紹介

『揚げ鶏のねぎソース』
【材料】・鶏むね肉 50g×4切
4人分 ・しょうが 6g(おろし)
・清酒 小さじ1
・しょうゆ 小さじ1
・片栗粉 大さじ3
・揚げ油 -
・ねぎ 40g(みじん切り)
・砂糖、穀物酢 小さじ1
・しょうゆ 大さじ1/2
・ごま油 小さじ1

【下味】
①鶏肉に下味をつける。
②鍋にたれの材料を入れ、火が通ったら水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。
③①に片栗粉をつけて揚げる。
④肉が揚がったら、②をかけて出来上がり。

【つくり方】