

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・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						調味料他	栄養価			
			ち、に、く、ほねになるもの		からだのちようしをととのえるもの		ちからやねつになるもの			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	むぎごはん 牛乳 れんこんいりカレー つぼづけあえ いよかん		牛乳				むぎ ごはん			幼	564	2.0
			ぶた肉		かぼちゃ にんじん	たまねぎ にんにく れんこん しょうが		油	アレルゲンフリーカレーフレーク ソース ケチャップ カレー粉 まるやかカレールウ		小	635	2.3
					にんじん	つぼづけ きゅうり もやし					中	804	2.8
						いよかん							
2	金	ごはん 牛乳 いわしのかばやき しそひじきあえ けんちんじる こくとうふくまめ		牛乳				ごはん でんぶん さとう				633	2.4
			いわし					油	しょうゆ 酒			689	2.8
				しそひじき	ほうれんそう にんじん	キャベツ						859	3.4
			とり肉 とろふ		にんじん	だいこん ねぎ ごぼう		さといも	しょうゆ 塩 酒 煮干しだし かつお節だし				
			だいず					油					
5	月	ごはん 牛乳 とんかつ(ソース) しおこんぶあえ だまこじる		牛乳				ごはん さとう パンこ でんぶん				593	1.9
			ぶた肉					油	ソース 塩			654	2.1
				しおこんぶ	さやいんげん にんじん	キャベツ とうもろこし						849	2.7
			とり肉 あぶらあげ		にんじん	だいこん ねぎ ふなしめじ ごぼう		だまこもち	しょうゆ 塩 酒 煮干しだし かつお節だし				
6	火	わふうスパゲッティ デニッシュロール※ 牛乳 オムレツ ごぼうとツナのサラダ (ごまクリーミードレッシング)	とり肉		にんじん	たまねぎ キャベツ ふなしめじ にんにく		スパゲッティ	油	しょうゆ 塩 酒 こしょう 白ワイン 洋風だし		572	2.5
								デニッシュロール				687	3.1
			たまご だいず					でんぶん	油			796	3.9
			ツナ		にんじん	ごぼう きゅうり		ドレッシング					
7	水	むぎわかめごはん 牛乳 とりにくのからあげ こんさいのみそじる フルーツあんじん		わかめ		上郷小6年生が考えたメニューです		ごはん 水あめ むぎ		塩 昆布だし		554	2.1
				牛乳								630	2.4
			とり肉			しょうが にんにく		でんぶん	油	酒 しょうゆ		796	3.1
			とうふ		にんじん	ごぼう ほうさい だいこん				みそ かつお節だし 煮干しだし			
						みかん バインアップル		あんじんどうふ いちごゼリー					
8	木	ごはん 牛乳 いなだのてりやき だいこんサラダ (たまねぎドレッシング) どさんこじる		牛乳				ごはん				599	1.8
			いなだ					さとう	油	しょうゆ みりん 酒		685	2.0
			ちくわ		こまつな にんじん	だいこん		ドレッシング				827	2.4
			ぶた肉	わかめ	にんじん	とうもろこし たまねぎ		じゃがいも	油	みそラーメンスープの素			
9	金	ミルクパン※ 牛乳 ハンバーグデミグラスソース れんこんサラダ (イタリアンドレッシング) とうにゅうコーンポタージュ バレンタインハートのココアプリン※	ぶた肉 とり肉 だいず		牛乳			ミルクパン				623	2.1
						トマト	たまねぎ にんにく しょうが	さとう	油 ラード	トマトビュール デミグラスソース ケチャップ ソース 塩		715	2.6
				真瀬小6年生が考えたメニューです	にんじん	れんこん きゅうり キャベツ			ドレッシング			872	3.4
			ベーコン とうにゅう		にんじん	たまねぎ とうもろこし エリンギ		じゃがいも	油	米粉まるやかしチュー コンソメ 塩			
								ココアプリン					
13	火	ごはん 牛乳 さばのさいきょうやき ごまあえ にくじゃが		牛乳				ごはん				625	1.4
			さば					さとう		みそ 酢 塩 酒かす		721	1.7
			あぶらあげ		こまつな にんじん	もやし			ごま	ごま和えの素		869	2.1
			ぶた肉		にんじん	たまねぎ しらたき グリーンピース		じゃがいも さとう	油	しょうゆ 酒 みりん			
14	水	つくばこめこパン つくばしさんブルーベリージャム 牛乳 オーガニックチキンのマヨネーズやき ゆうきみずなのサラダ (コールスロッドレッシング) こめこマカロニいりミネストローネ		牛乳				こめこパン ブルーベリージャム				512	2.4
			とり肉			しょうが にんにく		ノンエッグマヨネーズ		しょうゆ		661	3.2
					みずな にんじん ブロッコリー	とうもろこし			ドレッシング			822	3.8
			ベーコン		こまつな にんじん トマト	たまねぎ キャベツ		じゃがいも こめこマカロニ	油	トマトビュール コンソメ 塩 こしょう			
								ごはん					
15	木	ごはん 牛乳 ぶたにくとあつあげのみそいため ちゅうかくらげサラダ チンゲンサイとフォーのスープ		牛乳				ごはん				559	2.6
			ぶた肉 あつあげ	かんてん	こまつな	キャベツ たまねぎ たけのこ にんにく しょうが		さとう	油	オイスターソース 豆板醤 しょうゆ みそ テンメンジャン 酒		631	3.2
			ちゅうかくらげ		にんじん	きゅうり もやし			ごま			804	4.0
			ウインナー		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ふなしめじ だいこん		フォー	ごま油	中華だし しょうゆ 塩 こしょう			
16	金	きつねうどん (ソフトめん+スープ) 牛乳 あげパン ブロッコリーのおかかあえ (しょうゆ)	ぶた肉 あぶらあげ		牛乳			ソフトめん		しょうゆ 塩 みりん 酒 かつお節だし 煮干しだし		562	2.7
												649	3.1
								コッペパン さとう	油	塩		807	4.0
			かつおぶし		ブロッコリー にんじん	キャベツ				しょうゆ			
19	月	バインパン 牛乳 チキンナゲット (幼1こ、小中職2こ) ツナのいるどりサラダ (コーンクリーミードレッシング) ハッシュドポーク		牛乳				バインパン				557	2.1
			とり肉 だいず			にんにく		パンこ こむぎこ コーンスターチ	ラード 油	しょうゆ 塩		686	2.8
			ツナ		にんじん さやいんげん	きゅうり とうもろこし			ドレッシング			845	3.5
			ぶた肉		にんじん	たまねぎ ぶなしめじ にんにく		じゃがいも	油	ハヤシフレーク ケチャップ ソース			

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		からだのちようしをとのえるもの		ちからやねつになるもの			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	もやしにくみそラーメン (ソフトちゅうかめん+スープ)	ぶた肉		にんじん	もやし たまねぎ とうもろこし ねぎ しょうが	ソフトちゅうかめん 油 ごま ねりごま	みそ しょうゆ 洋風だし みりん	552	3.3	
		牛乳		牛乳					669	3.9	
		やさいのすりみよせ	スケソウダラ		にんじん いんげん	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも でんぶん さとう	ラード 油	塩	865	4.9
		かいそうサラダ (げんえんわふうドレッシング)	かまぼこ	わかめ こんぶ きくらげ すぎのり かんでん	にんじん	キャベツ えだまめ		ドレッシング			
21	水	ごはん					ごはん			595	1.7
		牛乳		牛乳	旬の食材						
		タラフライ(ソース)	スケソウダラ				パンこ こむぎこ でんぶん	油	塩 こしょう ソース	650	1.8
		かぼちゃのコロコロサラダ (ノンエッグマヨネーズ)			かぼちゃ にんじん	えだまめ きゅうり		ノンエッグマヨネーズ		806	2.2
		オニオンスープ	とり肉		にんじん	たまねぎ キャベツ とうもろこし		油	コンソメ 塩 こしょう しょうゆ		
22	木	ごはん					ごはん			576	2.2
		牛乳		牛乳						649	2.5
		いかのねぎしおやき	いか			ねぎ しょうが にんにく		ごま油	しょうゆ 塩 こしょう 酒	821	3.0
		ビーフソテー	ぶた肉		にんじん	キャベツ たけのこ	ビーフ	油	中華だし オイスターソース 塩 こしょう		
		キムチスープ	とり肉 とうふ		にら	だいこん ぶなしめじ ねぎ はくさいキムチ		油	中華だし 酒 しょうゆ みそ テンメンジャン		
26	月	ごはん					ごはん			582	2.0
		牛乳		牛乳	香取台小6年3組が考えたメニューです					639	2.0
		ぶたにくのおろしソース	ぶた肉			だいこん		油	しょうゆ みりん	793	2.8
		パンパンジーサラダ (パンパンジードレッシング)	とり肉		にんじん	もやし きゅうり		ドレッシング			
		あつあげとはくさいのみそしる	あつあげ		にんじん	たまねぎ はくさい えのきたけ	じゃがいも		みそ かつお節だし 煮干しだし		
27	火	くろパン					くろパン			562	1.8
		のむヨーグルト(いちご)※		のむヨーグルト (いちご)						700	2.3
		かぼちゃコロッケ			かぼちゃ	たまねぎ	パンこ こむぎこ じゃがいも さとう	油	塩	892	3.1
		はなやさいサラダ (シーザーサラダドレッシング)	ツナ		ブロッコリー にんじん	カリフラワー		ドレッシング			
		ポークビーンズ	だいず ぶた肉		にんじん	たまねぎ 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 ソース 赤ワイン 塩 こしょう コンソメ		
28	水	ごはん					ごはん			525	1.9
		牛乳		牛乳						626	2.3
		にらまんじゅう (幼1こ、小中職2こ)	ぶた肉		にら	キャベツ ねぎ にんにく しょうが	こむぎこ さとう	ラード 油	しょうゆ 塩 こしょう	763	2.9
		チキンサラダ (ごみしおドレッシング)	とり肉		にんじん	キャベツ もやし きゅうり		ドレッシング			
		はっぼうさい	ぶた肉 さつまあげ		にんじん ごまつな	たまねぎ はくさい たけのこ ほししいたけ きくらげ しょうが	さとう でんぶん	油 ごま油	こしょう 中華だし オイスターソース しょうゆ 塩		
29	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			567	1.8
		ユーリンチー	とり肉			しょうが ねぎ	でんぶん さとう	ごま油 油	酒 しょうゆ 酢	640	1.9
		ナムル(かんこくナムルドレッシング)			にんじん ほうれんそう	もやし えのきたけ		ドレッシング		793	2.4
		はるさめスープ	とり肉 だいず		にんじん にら	たまねぎ ほししいたけ	はるさめ パンこ さとう でんぶん		中華だし しょうゆ 塩 こしょう		
		おさつスティック	上郷小6年生が考えたメニューです				さつまいもスティック				

○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 8日(木) 3年国語
「ゆうすげ村の小さな旅館」(大根)

給食だより

<今月の給食目標>

食べ物の働きを知ろう

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。

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)

★オーガニック給食

化学的肥料や農薬にたよらず、土・太陽・水・生き物など自然の力を借りて農作物を育てることを有機栽培と言います。有機栽培されたオーガニック食品には、「有機JAS(ジャス)マーク」がついています。

「オーガニック給食」では、オーガニックチキンと豊里地区の伏田さんが作ったオーガニックの小松菜・水菜を使用します。

今月もつくば市産のおいしい食材が出ます。

米 水菜 小松菜 ほうれん草 ねぎ
ぶなしめじ れんこん 白菜(一部)

つくば市学校給食レシピを配信しています。



<https://cookpad.com/recipe/7360619>