

令和6年

2月分献立表 (19回)

Bブロック(島名幼稚園・島名小学校・香取台小学校・真瀬小学校・葛城小学校・研究学園小学校・高山中学校・研究学園中学校)

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		からだのちょ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					
1	木	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん					
節分 メニュー		いわしのかばやき	いわし					でんぶん さとう	油		しょうゆ 酒	幼 633 2.4	
		しそひじきあえ		しそひじき	ほうれんそう にんじん	キャベツ						小 689 2.8	
		けんちんじる	とり肉 どうふ		にんじん		だいこん ねぎ ごぼう		さといも	油	しょうゆ 塩 酒 煮干しだし かつお節だし	中 859 3.4	
		こくとうふくまめ	だいず					こくとう こむぎこ こめこ でんぶん		油			
2	金	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 どうもろこし 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 どうもろこし		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 さらそう 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				
5	月	くろパン						くろパン					
	のむヨーグルト(いちご)※			のむヨーグルト (いちご)								562 1.8	
	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	700 2.3	
	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			892 3.1	
	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		
6	火	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 (こく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 こまつな		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		
7	水	むぎごはん						むぎ ごはん				564 2.0	
地産地消 メニュー		牛乳		牛乳								635 2.3	
		れんこんりかカレー	ぶた肉		かぼちゃ にんじん	たまねぎ れんこん にんにく 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 まるやかカレールー	804 2.8	
		つぼづけあえ			にんじん		つぼづけ きゅうり もやし						
		いよかん					いよかん						
8	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					
9	金	ごはん						ごはん				599 1.8	
教科 連携 メニュー		牛乳		牛乳								685 2.0	
		いなだのてりやき	いなだ					さとう	油		しょうゆ みりん 酒	827 2.4	
		だいこんサラダ (たまねぎドレッシング)	ちくわ		こまつな にんじん		だいこん			ドレッシング			
		どさんこじる	ぶた肉	わかめ	にんじん		どうもろこし たまねぎ		じゃがいも	油		みそラーメンスープの素	
13	火	ミルクパン※ 牛乳		牛乳				ミルクパン				623 2.1	
バレンタイン メニュー		ハンバーグデミグラスソース	ぶた肉 とり肉 だいず		トマト	たまねぎ にんにく しょうが		さとう	油 ラード		トマトピューレ デミグラスソース ケチャップ ソース 塩	715 2.6	
		れんこんサラダ (イタリアンドレッシング)		真瀬小6年生が考えたメニューです						ドレッシング			
		とうにゅうコーンポタージュ	ベーコン とうにゅう		にんじん		れんこん きゅうり キャベツ		たまねぎ どうもろこし エリンギ	油		米粉まるやかシチュー コンソメ 塩	872 3.4
		バレンタインハートのココアプリン※							ココアプリン				
14	水	ごはん						ごはん				625 1.4	
減塩の日 メニュー		牛乳		牛乳								721 1.7	
		さばのさいきょうやき	さば					さとう			みそ 酢 塩 酒かす	869 2.1	
		ごまあえ	あぶらあげ		こまつな にんじん		もやし		ごま		ごま和えの素		
		にくじゃが	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	
15	木	きつねうどん (ソフトめん+スープ)	ぶた肉 あぶらあげ		にんじん ほうれんそう		ほししいたけ		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	
	牛乳		牛乳								649 3.1		
	あげパン							コッペパン さとう	油		塩	807 4.0	
	ブロッコリーのおかかあえ (しょうゆ)		かつおぶし	ブロッコリー にんじん		キャベツ					しょうゆ		
16	金	つくばこめパン						こめこパン				512 2.4	
オーガニック 給食		つくばしさんブルーベリージャム						ブルーベリージャム				661 3.2	
		牛乳		牛乳								822 3.8	
		オーガニックチキンのマヨネーズやき	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		
		ゆうきみずなのサラダ (コールスロウドレッシング)			みずな にんじん ブロッコリー		どうもろこし			ドレッシング			
	こめこマカロニいりミネストローネ	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						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)	
19	月	ごはん					ごはん					
		牛乳		牛乳						576	2.2	
		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	649	2.5	
		ビーフソテー	ぶた肉		にんじん	キャベツ たけのこ		ビーフン 油	中華だし オイスターソース 塩 こしょう	821	3.0	
		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			
20	火	ごはん					ごはん					
		牛乳		牛乳						593	1.9	
		とんかつ(ソース)	ぶた肉					さとう パンこ でんぶん 油	ソース 塩	654	2.1	
		しおこんぶあえ		しおこんぶ	さいいんげん にんじん	キャベツ とうもろこし				849	2.7	
		だまこじる	とり肉 あぶらあげ		にんじん	だいこん ねぎ ぶなしめじ 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			
21	水	ごはん					ごはん					
		牛乳		牛乳						559	2.6	
		ぶたにくとあつあげのみそいため	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	
		ちゅうかくらげサラダ	ちゅうかくらげ		にんじん	きゅうり もやし			ごま	804	4.0	
		チンゲンサイとフォアのスープ	ウインナー		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ぶなしめじ だいこん		フォー ごま油	中華だし しょうゆ 塩 こしょう			
22	木	パンパン					パンパン					
		牛乳		牛乳						557	2.1	
		チキンナゲット(幼1こ、小中職2こ)	とり肉 だいた			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
		ツナのいろどりサラダ(コーンクリームドレッシング)	ツナ		にんじん さいいんげん	きゅうり とうもろこし			ドレッシング	845	3.5	
		ハッシュドポーク	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			
26	月	わふうスパゲッティ	とり肉		にんじん	たまねぎ ぶなしめじ 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		
		デニッシュロール※						デニッシュロール		572	2.5	
		牛乳		牛乳						687	3.1	
		オムレツ	たまご だいた						でんぶん 油	796	3.9	
		ごぼうとツナのサラダ(ごまクリームドレッシング)	ツナ		にんじん	ごぼう きゅうり		ドレッシング				
27	火	ごはん					ごはん					
		牛乳		牛乳		旬の食材(たら)				595	1.7	
		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			
28	水	むぎわかめごはん		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			
		牛乳		牛乳						554	2.1	
		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	630	2.4	
		こんさいのみそしる	とうふ		にんじん	ごぼう はくさい だいこん			みそ かつお節だし 煮干しだし	796	3.1	
		フルーツあんじん				みかん パインアップル		あんじんどうふ いちごゼリー				
29	木	ごはん					ごはん					
		牛乳		牛乳		香取台小6年3組が考えたメニューです				582	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	639	2.0
		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	793	2.8	
		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			

○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 9日(金) 3年国語 「ゆうすげ村の小さな旅館」(大根)

給食だよ!

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。

<今月の給食目標>

食べ物の働きを知ろう

★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。

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)

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