

令和6年

2月分献立表

(19回)

Cブロック(春日学園義務教育学校・学園の森義務教育学校)

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	パインパン 牛乳 チキンナゲット (2こ) ツナのいりどりサラダ (コーンクリームドレッシング) ハッシュドポーク		牛乳				パインパン にんにく きゅうり とうもろこし たまねぎ ぶなしめじ にんにく	じゃがいも 油	ラード 油 しょうゆ 塩 ドレッシング ハヤシフレーク ケチャップ ソース	小 686	2.8		
										中 845	3.5			
2	金	ごはん 牛乳 いわしのかぼやき しそひじきあえ けんちんじる ことうふくまめ		牛乳				ごはん でんぶん さとう ほうれんそう にんにく にんにく だいこん ねぎ ごぼう ことう こむぎこめこ でんぶん	油 油 油	しょうゆ 酒 しょうゆ 塩 酒 煮干しだし かつお節だし	689	2.8		
	節分メニュー									859	3.4			
5	月	ごはん 牛乳 ぶたにくのおろしソース パンパンジーサラダ (パンパンジードレッシング) あつあげとはくさいのみそしる		牛乳	香取台小6年3組が考えたメニューです			ごはん だいこん 油 ドレッシング		しょうゆ みりん みそ かつお節だし 煮干しだし	639	2.0		
										793	2.8			
6	火	きつねうどん (ソフトめん+スープ) 牛乳 あげパン ブロccoliのおかかあえ (しょうゆ) しょうゆ	ぶた肉 あぶらあげ		牛乳			にんにく ほうれんそう フロccoli にんにく キャベツ	ぶなしめじ ねぎ ほししいたけ ソフトめん コッペパン さとう 油	しょうゆ 塩 みりん 酒 かつお節だし 煮干しだし 塩 しょうゆ	649	3.1		
										807	4.0			
7	水	ごはん 牛乳 いかのねぎしおやき ビーフソテー キムチスープ		牛乳				ごはん いか にんにく にら	ねぎ しょうが にんにく キャベツ たけのこ だいこん ぶなしめじ ねぎ ほうれんそう	ごま油 油 油	しょうゆ 塩 こしょう 酒 中華だし オイスターソース 塩 こしょう 中華だし 酒 しょうゆ みそ テンメンジャン	649	2.5	
										821	3.0			
8	木	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 とうり肉 だいず		牛乳			トマト たまねぎ にんにく しょうが れんこん きゅうり キャベツ たまねぎ とうもろこし エリンギ	ミルクパン さとう 油 ラード じゃがいも ココアプリン	トマトビュレ デミグラスソース ケチャップ ソース 塩 米粉まろやかシチュー コンソメ 塩	715	2.6		
	バレンタインメニュー									872	3.4			
9	金	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 さいやいんげん にんにく だいこん ねぎ ぶなしめじ ごぼう	さとう パンこ でんぶん 油 油	ソース 塩 しょうゆ 塩 酒 煮干しだし かつお節だし	654	2.1		
	受験生応援メニュー									849	2.7			
13	火	くらパン のむヨーグルト(いちご)※ かぼちゃコロッケ はなやさいサラダ (シーザーサラダドレッシング) ポークビーンズ			牛乳			のむヨーグルト(いちご) かぼちゃ ブロccoli にんにく	たまねぎ カリフラワー たまねぎ にんにく	パンこ こむぎこ じゃがいも さとう 油 油	塩 ケチャップ トマトビュレ ソース 赤ワイン 塩 こしょう コンソメ	700	2.3	
										892	3.1			
14	水	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	ぶた肉 あつあげ		牛乳			こまつな にんにく しょうが にんにく しょうが	さとう 油 ごま ごま油	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 中華だし しょうゆ 塩 こしょう	631	3.2		
										804	4.0			
15	木	つくばこめパン つくばしきんブルーベリージャム 牛乳 オーガニック 給食 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					こまつな にんにく トマト たまねぎ キャベツ	しょうが にんにく とうもろこし じゃがいも こめこマカロニ	ハンエッグマヨネーズ ドレッシング 油	しょうゆ トマトビュレ コンソメ 塩 こしょう	661	3.2
										822	3.8			
16	金	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 さとう こまつな にんにく にんにく	たまねぎ もやし たまねぎ しらたき グリンピース	さとう ごま 油	みそ 酢 塩 酒かす ごま和えの素 しょうゆ 酒 みりん	721	1.7	
	減塩の日メニュー									869	2.1			
19	月	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		ア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 まろやかカレールー	635	2.3		
	地産地消メニュー									804	2.8			

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)
20	火	ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳							
		いなだのてりやき	いなだ				さとう	油	しょうゆ みりん 酒	685	2.0
		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		827	2.4
		どさんこじり	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		
21	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							
		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 ほうきい 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	あんじんとうふ いちごゼリー				
22	木	ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳							
		にらまんじゅう (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	626	2.3
		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		763	2.9
		はっほうさい	ぶた肉 さつまあげ		にんじん こまつな	たまねぎ ほうきい 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		
26	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
		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		
		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		640	1.9
		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	793	2.4
		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				
27	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		
		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 さくらそう 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			
28	水	ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳	旬の食材 (たら)						
		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		
29	木	わふうスパゲッティ	とり肉		にんじん	たまねぎ キャベツ 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				
		牛乳		牛乳						687	3.1
		オムレツ	たまご だいず				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			

○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 20日(火) 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>