



# 3月分献立表



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	金	きりめいりコッパン 牛乳		牛乳				コッパン		幼	533	1.8	
		ヒレかつ(幼①小中職②)(ソース)	ぶた肉 大豆粉			ひなまつり献立		パン粉 小麦粉	大豆油	塩 しょうゆ 中濃ソース	小	711	2.4
		かぼちゃサラダ (わふうクリームドレッシング)		教科連携メニュー 小学校1年音楽 「うれしいひな祭り」	かぼちゃ	とうもろこし たまねぎ えだまめ				ドレッシング	中	865	3.1
		コンソメスープ	ウインナー		にんじん	キャベツ たまねぎ ぶなしめじ			大豆油	コンソメ 塩 しょうゆ			
		ひなまつりゼリー							ゼリー				
4	月	ポークカレー(むぎごはん)	ぶた肉		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが	むぎごはん じゃがいも	大豆油	ケチャップ 中濃ソース カレールー	幼	577	3.1	
		はっこうにゆう(マスカット)		はっこうにゆう							小	655	3.4
		ひよこまめのフライ(ソース)	ひよこまめ			たまねぎ にんにく レモン	じゃがいも でん粉 パン粉	大豆油 米油 ごま	中濃ソース 塩		中	861	4.0
		ふくじんづけあえ			にんじん	ふくじんづけ キャベツ きゅうり							
5	火	ごはん ふりかけ					ごはん		ふりかけ	幼	567	1.7	
		牛乳		牛乳						小	677	2.2	
		エビフライ(幼①小中職②)(ソース)	えび	旬の食材 なのはな				パン粉 小麦粉 でん粉 さとう	大豆油	中濃ソース 塩	中	829	2.5
		なのはなとりたまごのサラダ (げんえんわふうドレッシング)	たまご		なのはな あかパプリカ	キャベツ	でん粉	大豆油	ドレッシング				
ずましじる	とうふ	わかめ	にんじん みつば	ぶなしめじ	ふ			しょうゆ 塩 みりん かつお節					
6	水	つくばのこめコパン					こめコパン			幼	574	2.4	
		牛乳		牛乳						小	666	2.9	
		さけのマヨネーズやき	さけ		パセリ			大豆油	塩 しょうゆ 酒 ノンエッグマヨネーズ	中	800	3.5	
		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	きゅうり たまねぎ	スパゲッティ	大豆油	ドレッシング				
		ポトフ	ウインナー		にんじん	キャベツ たまねぎ	じゃがいも	オリーブ油	コンソメ 塩 しょうゆ しょうゆ				
7	木	せきはん(ごましお) 牛乳		牛乳			せきはん	ごま	塩	幼	694	2.1	
		おめでとろquette(ソース)	ぶた肉	卒業・修了お祝い献立		たまねぎ	じゃがいも パン粉 小麦粉 さとう 米粉 春巻きの皮	大豆油	中濃ソース 塩 ブイオン	小	753	2.3	
		れんこんサラダ (かおりごまドレッシング)	ハム		にんじん	れんこん きゅうり		大豆油	ドレッシング	中	932	2.8	
		ゆばいりかきたまじる	たまご ゆば		にんじん ほうれんそう	干しいたけ えのきたけ ねぎ	でん粉		煮干し かつお節 塩 しょうゆ				
		おいわいケーキ					チョコレートケーキ						
8	金	とりなんぼうどん(ソフトめん)	とり肉 なんと 油揚げ		にんじん	たけのこ ほうさい 干しいたけ ねぎ	ソフトめん でん粉	大豆油	煮干し かつお節 みりん 酒 しょうゆ	幼	574	2.3	
		牛乳		牛乳						小	663	2.7	
		かきあげ			にんじん しゆんぎく	たまねぎ ごぼう	小麦粉	パーム油	塩	中	831	3.4	
		わかめとじゃこのサラダ (げんえんわふうドレッシング)	じゃこ	わかめ	にんじん	キャベツ		ごま	ドレッシング				
11	月	ごはん					ごはん			幼	551	1.3	
		牛乳		牛乳						小	606	1.5	
		とりのセサミやき	とり肉				さとう	ごま 大豆油	酒 しょうゆ	中			
		ブロッコリーソテー			ブロッコリー	カリフラワー		大豆油 バター	塩 しょうゆ コンソメ				
いろどろスープ	ベーコン		にんじん	キャベツ たまねぎ ぶなしめじ			コンソメ ガラスープ 塩 しょうゆ						
12	火	ごはん					ごはん			幼	571	2.2	
		牛乳		牛乳						小	626	2.5	
		ほねごとさんまに	さんま			しょうが		さとう	酒 みりん しょうゆ	中	787	3.1	
		きりほしだいこんサラダ (かおりごまドレッシング)	たまご		にんじん	きりほしだいこん きゅうり			ドレッシング				
キャベツのみそしる	あぶらあげ	わかめ	にんじん	キャベツ			煮干し かつお節 みそ						
13	水	うずまきパン					うずまきパン			幼	482	2.2	
		牛乳		牛乳						小	612	2.8	
		つくばどりのからあげ	とり肉			しょうが にんにく	でん粉	大豆油	しょうゆ 酒	中	804	3.7	
		キャベツとピーマンのサラダ (フレンチドレッシング)			ピーマン	きゅうり キャベツ			ドレッシング				
トマトスープ	ベーコン		トマト ブロッコリー	たまねぎ			オリーブ油	コンソメ ガラスープ 塩 しょうゆ					
14	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			幼	576	2.1	
		はながたとうふハンバーグ	とり肉 とうふ おから		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが	さとう でん粉	大豆油 植物油	酒 みりん しょうゆ 塩	小	630	2.5	
		ごしきサラダ (わふうごまドレッシング)	たまご かにかまぼこ		にんじん	きゅうり もやし えのきたけ	でん粉	なたね油 大豆油	ドレッシング	中	796	3.1	
		ぐだくさんみそしる			ほうれんそう にんじん	たまねぎ ぶなしめじ			煮干し かつお節 みそ				
		ヨーグルト		ヨーグルト									
15	金	しょうゆラーメン(ちゆうかめん)	ぶた肉 なんと	わかめ	ほうれんそう	ねぎ とうもろこし メンマ	ちゆうかめん		ラーメンスープ ガラスープ	幼			
		牛乳		牛乳				小麦粉 パン粉 でん粉 さとう		塩 ほたてエキス	小	603	4.0
		えびシューマイ(小②中職③)	えび たら	つくば地産地消の日献立		たまねぎ					中	808	5.2
		だいこんとツナのサラダ (こうみしおドレッシング)	ツナ		にんじん	だいこん きゅうり			ドレッシング				
きよみオレンジ				きよみオレンジ									

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とのえるもの		ちからやねつになるもの			(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				
18 月	ごはん					ごはん		幼	580	2.0	
	牛乳		牛乳					小			
	さばのみそに	さば	旬の食材 こまつな			さとう でん粉	みそ みりん	中	811	2.9	
	かいそうともやしのサラダ (わふうドレッシング)		かいそうミックス		きゅうり もやし キャベツ		ドレッシング				
	きのこのスープ	とうふ ぶた肉		にんじん こまつな	たまねぎ 干しいたけ えのきたけ エリンギ		大豆油	塩 しょうゆ ちゅうかだし			
19 火	ハヤシライス(むぎごはん)	牛肉		にんじん	たまねぎ マッシュルーム にんにく しょうが	むぎごはん じゃがいも	大豆油	こしょう ハヤシフレーク デミグラスソース ウスターソース ケチャップ	幼	685	2.1
	牛乳		牛乳					小	765	2.4	
	チーズオムレツ	たまご	チーズ			でん粉	植物油脂 大豆油	中	962	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 きゅうり とうもろこし えだまめ		大豆油	ドレッシング			
	毎月19日は食育の日です										
21 木	ミルクパン					ミルクパン		幼	519	2.0	
	牛乳		牛乳					小	624	2.3	
	しろみざかなのトマトソース	ホキ		トマト	ねぎ にんにく しょうが	小麦粉 パン粉	大豆油	ケチャップ 塩 酒	中	820	2.9
	ブロッコリーサラダ (イタリアンドレッシング)			ブロッコリー あかパプリカ	カリフラワー			ドレッシング			
	コーンスープ	ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん	たまねぎ とうもろこし		バター	コーンスープのもと こしょう			

※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いません。

※鶏卵は、たまごと表記しています。

※幼稚園は3月15日(金)卒園式、中学校は3月11日(月)卒業式、小学校は3月18日(月)継志式のため給食はありません。

※4月の給食は、小中学校は4月10日(水)、幼稚園は4月15日(月)、3歳児は5月1日(水)から開始となります。



## 給食だより

### ●今月の目標●

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ももちろんのこと、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、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？

今後の食生活にも生かしていきましょう。



### 《令和5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、来年度も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(子育て・教育→教育→学校給食→学校給食情報→学校給食における食育情報→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(子育て・教育→子育て→子育てナビ→食育レシピ)では、学校給食レシピをはじめ、「おいしい旬の地元食材を使用したレシピ」を紹介しております。  
右のQRコードからもご覧いただけますので、ご家庭での食育にご活用ください。



### 地産地消メニューの紹介

#### 『大根とツナのサラダ〜梅風味〜』

【材料】・大根 150g  
・ツナ(水煮) 50g  
4人分  
・きゅうり 70g  
・水菜 50g  
・梅ぼし 10g  
・かつお節 1パック(3g)  
・オリーブ油 大さじ1  
(センターでは、内容を変えています。)

#### 【つくり方】

- ①大根は細切り、きゅうりは薄切り、水菜は2〜3cm長さに切る。きゅうりは塩もみして水気を絞る。大根、水菜はさつと茹で、水気を絞る。ツナ缶の水気を切る。
- ②梅干しは種を除いて刻み、ボールでオリーブ油と合わせ、ペースト状にのぼす。
- ③②に大根、きゅうり、水菜、ツナを入れ、和える。
- ④盛り付けて、かつお節を上のにせて完成。

### 今月の地場産物

こめ・ぶなしめじ・こまつな・ほうれん草・ねぎ



卒業おめでとう



卒業、卒園おめでとうございます。9年生は、給食ともお別れです。卒業しても給食を思い出して、バランスのとれた食事をしましょう。健康に気をつけて、ますます活躍されることを、給食センター職員一同願っています。

