

令和6年 3月分献立表 (14回)

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		
			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)	
1	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん					
		ぶたにくのうめソース	ぶた肉			しょうが だいこん りんご	さとう でんぶん 油	酒 しょうゆ みりん うめペースト かつお節だし	幼	563	2.0	
		こまつなのいそかあえ (しょうゆ)	のり		こまつな にんじん	もやし		しょうゆ	小	636	2.4	
		みつばのおいわずましじる	とうふ なると かまぼこ		にんじん みつば	たまねぎ ほししいたけ		塩 しょうゆ 酒 昆布だし かつお節だし	中	784	2.8	
		ひなまつりももゼリー※					ももゼリー					
4	月	やきそば	ぶた肉		にんじん	キャベツ たまねぎ	ちゅうかめん 油	やきそばソース 塩 オイスターソース				
		ミニせわれコッペパン					コッペパン		624	2.5		
		牛乳		牛乳					725	3.0		
		あげぎょうざ (幼・小2こ、中・職3こ)	ぶた肉		にら	キャベツ たまねぎ しょうが	さとう こむぎこ でんぶん	ラード 油	しょうゆ 塩	911	3.9	
5	火	ごはん					ごはん					
		牛乳		牛乳					665	2.2		
		さばのみそに	さば				さとう でんぶん	みそ	736	2.5		
		れんこんサラダ (げんえんわふうドレッシング)			にんじん	れんこん とうもろこし きゅうり		ドレッシング	944	3.2		
6	水	がんもどきのもの	とり肉 がんもどき		にんじん	たまねぎ たけのこ にんにく えだまめ	さとう 油	しょうゆ 酒 みりん				
		むぎごはん 牛乳		牛乳			むぎ ごはん					
		おいしいビーフカレー	牛肉		にんじん	たまねぎ とうもろこし にんにく しょうが	じゃがいも 油	アレルゲンフリーカレーフレーク まるやかカレールー カレー ケチャップ ソース	699	2.4		
		おさかなかまぼこやき	すけそうだら えそ			とうもろこし えだまめ	でんぶん 油	塩	771	2.7		
		みずなのごまサラダ (ごまクリームドレッシング)	とり肉		にんじん みずな	キャベツ		ドレッシング	943	3.2		
7	木	こめこのおいわいいちごケーキ※					いちごケーキ					
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん					
		とりにくのからあげ	とり肉			にんにく しょうが	でんぶん 油	酒 しょうゆ	717	1.9		
		はるさめサラダ (ちゅうかドレッシング)	ハム		にんじん	もやし きゅうり	はるさめ	ドレッシング	788	2.0		
		とんじる	ぶた肉 あぶらあげ		にんじん	だいこん たまねぎ にんにく	さといも 油	みそ かつお節だし 煮干しだし	959	2.4		
8	金	やきプリンタルト※					プリンタルト					
		ごもくうどん (ソフトめん+スープ)	ぶた肉 あぶらあげ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	ソフトめん 油 さとう	しょうゆ 酒 みりん 塩 かつお節だし 煮干しだし	587 675	2.6 3.3		
		牛乳		牛乳					840	4.1		
		あげパン(ココア)					コッペパン さとう	油	ココア			
11	月	コーンとえだまめのサラダ (たまねぎドレッシング)			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし えだまめ		ドレッシング				
		つくばこめこパン いちごジャム					こめこパン いちごジャム					
		牛乳		牛乳					481	2.4		
		さけのバジルマヨネーズやき	さけ				油 ノンエッグマヨネーズ	バジルソース 塩	682	3.2		
		はなやさいサラダ (イタリアンドレッシング)	ツナ		ブロッコリー にんじん	カリフラワー		ドレッシング	—	—		
12	火	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	コンソメ 塩 こしょう				
		ごはん					ごはん					
		牛乳		牛乳					586	1.7		
		わふうハンバーグ	とり肉 ぶた肉			たまねぎ	さとう でんぶん じゃがいも	油 ラード	しょうゆ みりん 酢 塩 ケチャップ	665	1.9	
		なのはなとささみのサラダ (コーンクリームドレッシング)	とり肉		なのはな にんじん	もやし とうもろこし		ドレッシング	847	2.3		
13	水	キャベツたつぷりみそしる	あつあげ		にんじん	キャベツ ねぎ えのきたけ		みそ 煮干しだし かつお節だし				
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん					
		とりにくのこうみやき	とり肉			しょうが にんにく ねぎ	油	みそ みりん しょうゆ 酒	569	2.4		
		ひじきのもの	さつまあげ だいず	ひじき	にんじん さやいんげん		さとう 油	しょうゆ 酒 みりん	643	2.8		
		きのこのみそしる	あつあげ		にんじん	ぶなしめじ なめこ ねぎ えのきたけ だいこん		みそ 煮干しだし かつお節だし	790	3.6		
14	木	りんご※				りんご						
		ごはん					ごはん					
		牛乳		牛乳					—	—		
		とんかつ(ソース)	ぶた肉				パンこ でんぶん 油	ソース 塩	683	2.4		
15	金	たくあんあえ			にんじん こまつな	たくあん もやし			821	2.9		
		けんちんじる	とうふ あぶらあげ		にんじん	ごんにやく 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				
		しょうゆラーメン (ソフトちゅうかめん+スープ)	ぶた肉 なると		にんじん こまつな	もやし ねぎ	ソフトちゅうかめん 油 でんぶん	しょうゆラーメン+スープの素 酒 がらスープ しょうゆ 塩 こしょう	—	—		
15	金	牛乳		牛乳				653	3.5			
		えだまめフリッター (小4まで2こ、小5から3こ)		おきあみ		えだまめ	こむぎこ さとう でんぶん こめこ	油	しょうゆ 塩	871	4.8	
15	金	きりぼしだいこんとハムのサラダ (こうみしおドレッシング)	ハム		にんじん	きりぼしだいこん もやし きゅうり		ドレッシング				

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 1群 たんぱく質	2群 無機質	からだのちようしをとのえるもの 3群 カロテン	4群 ビタミンC・その他	ちからやねつになるもの 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)	
18	月	せわれコッペパン					コッペパン			529	1.9	
		牛乳		牛乳								
		ホキフライ(ソース)	ホキ				パンこ こむぎこ でんぶん	油	ソース 塩 こしょう	—	—	
		アスパラとツナのサラダ (かんきつドレッシング)	ツナ		にんじん アスパラガス	キャベツ とうもろこし		ドレッシング		812	2.9	
19	火	クリームシチュー	とり肉 とうにゆう	牛乳	にんじん	たまねぎ えだまめ	じゃがいも	油	ベシヤメルソース コンソメ 塩 こしょう			
		むぎごはん					むぎ ごはん			593	2.0	
		牛乳		牛乳								
		ケチャップだれにくだんご (幼1こ、小・中・職2こ)	とり肉			たまねぎ	パンこ さとう	油	ケチャップ 塩 トマトピューレ 酢 しょうゆ ソース ポークエキス	673	2.1	
21	木	ナムル (かんこくナムルドレッシング)			こまつな にんじん	もやし		ドレッシング		883	3.1	
		マーボー豆腐	ぶた肉 とうふ だいず		にんじん	しょうが にんにく ねぎ たけのこ ほししいたけ	でんぶん さとう	油 ごま油	豆板醤 テンメンジャン みそ しょうゆ オイスターソース 酒			
		ごはん					ごはん			573	1.7	
		牛乳		牛乳		地産地消 (にんじんペースト)						
21	木	とりにくのにんじんソース		とり肉	にんじん		にんにく	さとう	油	しょうゆ みりん 酢	647	1.9
		しおこんぶポテトサラダ (ノンエッグマヨネーズ)		しおこんぶ	にんじん	きゅうり えだまめ	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ		792	2.4	
		さつまじる	あぶらあげ		にんじん	だいこん ねぎ えのきたけ	さつまいも		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。
 ○11日(月)は中学校の給食はありません。
 ○14日(木)15日(金)は幼稚園の給食はありません。
 ○18日(月)は小学校の給食はありません。
 ※は業者から学校に直接配送されます。



教科連携
メニュー

3月1日(金) 1年音楽
『うれしいひな祭り』 (ひなまつり)



1年間ありがとうございました！

給食センターでは、みなさんに安全でおいしい給食を届けられるように、心をこめて給食を作ってきました。たくさん食べてくれてありがとうございました。

新年度の給食は4月10日から
(幼稚園は4月15日)始まります。

新年度も給食センター職員一同、力を合わせて
栄養面や衛生面に気を付けて給食をつくります。
よろしくお祈りします。



今月の地場産物

3月もつくば産のおいしい野菜などが使われます。

ながねぎ ふなしめじ なめこ
みずな こまつな れんこん



給食だより



3月の給食目標
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はもちろんのこと、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きます。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)からご覧いただけます。
 今年度の調査にご協力いただい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。

