

令和6年 3月分献立表 (14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						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)	
1	金	ごもくうどん (ソフトめん+スープ) 牛乳 あげパン(ココア) コーンとえだまめのサラダ (たまねぎドレッシング)	ぶた肉 あぶらあげ		にんじん	だいこん ぎょうねぎ	ソフトめん さとう	油	しょうゆ 酒 みりん 塩 かつお節だし 煮干しだし	幼小 中	587 675 840	2.6 3.3 4.1
4	月	ごはん 牛乳 ぶたにくのうめソース こまつなのいそかあえ (しょうゆ) みつばのおいおいすまじる ひなまつりももゼリー※	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 しょうゆ 塩 しょうゆ 酒 昆布だし かつお節だし		563 636 784	2.0 2.4 2.8
5	火	やきそば ミニせわれコッペパン 牛乳 あげぎょうざ (幼・小2こ、中・職3こ) フルーツポンチ	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		624 725 911	2.5 3.0 3.9
6	水	ごはん 牛乳 とりにくのからあげ はるさめサラダ (ちゅうかドレッシング) とんじる やきプリンタル※	とり肉 ぶた肉 あぶらあげ		にんじん	だいこん たまねぎ こんにゃく	ごはん でんぶん	油	酒 しょうゆ みそ かつお節だし 煮干しだし		717 788 959	1.9 2.0 2.4
7	木	つくばこめコパン いちごジャム 牛乳 さけのバジルマヨネーズやき はなやさいサラダ (イタリアンドレッシング) ポトフ			にんじん	カリフラワー		油 ノンエッグマヨネーズ	バジルソース 塩		481 682 842	2.4 3.2 4.1
8	金	むぎごはん 牛乳 おいおいビーフカレー おさかなかまぼこやき みずなのごまサラダ (ごまクリームドレッシング) こめこのおいおいいちごケーキ※	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 まるやかカレー かわ ケチャップ ソース 塩		699 771 943	2.4 2.7 3.2
11	月	ごはん 牛乳 とりにくのこうみやき ひじきのもの きこのみそしる りんご※	とり肉		にんじん さいいんげん	しょうが にんにく ねぎ	さとう	油	みそ みりん しょうゆ 酒 しょうゆ 酒 みりん みそ 煮干しだし かつお節だし		569 643	2.4 2.8
12	火	しょうゆラーメン (ソフトちゅうかめん+スープ) 牛乳 えだまめフリッター (小4まで2こ、小5から3こ) きりぼしだいこんとハムのサラダ (ごみしおドレッシング)	ぶた肉 なと		にんじん こまつな	もやし ねぎ	ソフトちゅうかめん でんぶん	油	しょうゆ ラーメンスープの素 酒 がらスープ しょうゆ 塩 しょうゆ		543 653 871	2.8 3.5 4.8
13	水	ごはん 牛乳 わふうハンバーグ なのはなとささみのサラダ (ノンクリームドレッシング) キャベツたっぷりみそしる	とり肉 ぶた肉		旬の食材 (なのはな)	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		586 665 847	1.7 1.9 2.3
14	木	ごはん 牛乳 さばのみそに れんこんサラダ (げんえんわふうドレッシング) がんもどきのものに	さば		にんじん	れんこん とうもろこし きゅうり	さとう でんぶん	油	みそ みそ 煮干しだし かつお節だし		— 736 944	— 2.5 3.2
15	金	ごはん 牛乳 とりにくのにんじんソース しおこんぶポテトサラダ (ノンエッグマヨネーズ) さつまじる	とり肉		にんじん	地産地消 (にんじんペースト)	さとう	油	しょうゆ みりん 酢 みそ かつお節だし 煮干しだし		— 647 792	— 1.9 2.4

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 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		エネルギー (kcal)	食塩 相当量 (g)	
18	月	せわれこっぺパン						こっぺパン		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 マッシュルーム 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		
		ごはん						ごはん			601	2.0
		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
21	木	たくあんあえ	とうふ		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	こんやく 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		
		むぎごはん						むぎ ごはん				
		牛乳		牛乳							593	2.0
21	木	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 しょうゆ ソース ポークエキス	673	2.1
		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
		マーボーどうふ	ぶた肉 とうふ だいたず		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		

○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4日(月) 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。

来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月もつくば市産のおいしい野菜などが使われます。

ながねぎ ぶなしめじ 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。

