

令和6年 3月分献立表 (14回) つくばすこやか給食センター豊里

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)

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				
		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	
		みつばのおいおいすまじる	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	
4	月	ひなまつり メニュー	教科連携 メニュー								
		ひなまつりももゼリー※		牛乳			ももゼリー				
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
		とりにくのかからあげ	とり肉		にんにく しょうが	でんぶん 油	酒 しょうゆ				
5	火	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 こんにゃく	さといも 油	みそ かつお節だし 煮干しだし		959	2.4	
		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 さとう	油	しょうゆ 酒 みりん 塩 かつお節だし 煮干しだし	675	3.3	
6	水	あげパン(ココア)				コッペパン さとう	油	ココア	840	4.1	
		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				
		つくばこめコパン いちごジャム				こめコパン いちごジャム					
		牛乳		牛乳							
7	木	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		842	4.1	
		ポトフ	ウインナー		にんじん キャベツ たまねぎ			コンソメ 塩 こしょう			
		むぎごはん 牛乳		牛乳			むぎ ごはん				
8	金	おいおいビーフカレー	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 まるやかカレーウ ケチャップ ソース		771	2.7	
		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				
		みずなのごまサラダ (ごまクリーミードレッシング)		とり肉	にんじん みずな	キャベツ		ドレッシング		943	3.2
		こめこのおいおいいちごケーキ※					いちごケーキ				
12	火	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 牛乳		牛乳			コッペパン		725	3.0	
		あげぎょうざ (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	
		フルーツポンチ			みかん バインアップル	マスカットゼリー					
13	水	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			
		ひじきのものにもの	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							
		さばのみそに	さば			さとう でんぶん		みそ	736	2.5	
15	金	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	
		がんもどきのものにもの	とり肉 がんもどき		にんじん たまねぎ たけのこ こんにゃく えだまめ	さとう 油	しょうゆ 酒 みりん				
		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	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 こしょう	653	3.5	
		牛乳		牛乳							
18	月	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
		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				
		ごはん				ごはん					
		牛乳		牛乳							
減塩 メニュー	減塩 メニュー	わふうハンバーグ	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	665	1.9
		なのはなとささみのサラダ (コーンクリーミードレッシング)	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
		キャベツたっぷりみそしる	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			
		むぎごはん 牛乳		牛乳			むぎ ごはん				
18	月	ケチャップだれにくだんご (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
		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			

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	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	火	せわれコッパン						コッパン		653	2.4
		牛乳		牛乳							
		ホキフライ(ソース)	ホキ					パンこ こむぎこ 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		
21	木	クリームシチュー	とり肉 とうにゅう	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	ベシャメルソース コンソメ 塩 こしょう	812	2.9
		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		
たくあんあえ			にんじん こまつな	たくあん もやし					683	2.4	
けんちんじる	とうふ あぶらあげ		にんじん	こんにゃく 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	821			2.9

○材料の都合により、献立内容が変更になる場合があります。
 ○この献立表には微量の食品及び調味料は記載されておられません。
 ○けいらんは「たまご」と表記します。
 ○11日(月)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。

つくばすこやか給食センター豊里より



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。

