

令和5年度

# 2月分献立表 (19回)

Aブロック(東幼 二の宮幼 竹園東幼 竹園西幼 東小 二の宮小 竹園東小 竹園西小 小野川小 竹園東中 吾妻中) つくばほがら給食センター谷田部

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	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	木	ごはん (こんぶとまっちゃんふりかけ)					ごはん	ふりかけ	幼 524 小 594 中 726	1.7 2.0 2.3		
		牛乳	牛乳									
		いわしのゆずみそに だいずとささみのサラダ (たまねぎドレッシング)	いわし			しょうが		みそ みりん ゆず果汁				
		けんちんじる	とうふ		にんじん	だいこん ねぎ ごぼう		しょうゆ 酒 塩 かつお節 煮干し				
2	金	ビーンズパン					ビーンズパン		478 623 788	2.6 3.2 4.0		
		牛乳	牛乳									
		とりにくのこうそうまヨやき カラフルサラダ (こうみしおドレッシング)	とり肉		パセリ あかパプリカ	たまねぎ にんにく		オートミール ノンエッグマヨネーズ 油			塩こうじ ローズマリー オレガノ こしょう 唐辛子	
		はくさいのクリームに	とり肉 ぶた肉 だいず	牛乳	にんじん	はくさい たまねぎ しめじ えだまめ		じゃがいも みずあめ でんぶん 油			ホワイトシチューの素 コンソメ 塩 こしょう	
5	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		587 672 846	1.6 2.0 2.6		
		ぎゅうにくのしぐれに	牛肉		いんげん	ごぼう しょうが ほししいたけ	さとう	油			しょうゆ みりん 酒	
		ゆうきみずなのごまサラダ (ごまドレッシング)	ツナ	のり	みずな にんじん	キャベツ	つくばのオーガニック給食デー 「こまつな、みずな」				ドレッシング	
		ゆうきこまつなのみそじる			こまつな にんじん	ねぎ しめじ		じゃがいも			みそ かつお節 煮干し	
6	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		584 654 812	2.1 2.5 2.8		
		あじフライ(ソース)	あじ				パンこ こむぎこ	油			ソース 塩	
		きりぼしだいごんのサラダ (パンパンジードレッシング)	とり肉		こまつな にんじん ブロッコリー	きりぼしだいごん とうもろこし					ドレッシング	
		チンゲンサイと にくだんごのスープ	とり肉 ぶた肉 だいず		チンゲンサイ にんじん	たけのこ たまねぎ ほししいたけ		でんぶん みずあめ			油	塩ラーメンスープの素 塩 こしょう
いよかんゼリー						いよかんゼリー						
7	水	とんこつラーメン (ソフトちゅうかめん)	ぶた肉 なた		にんじん いら	もやし ねぎ とうもろこし きくらげ	ソフトちゅうかめん	油	豚骨ラーメンスープの素 がらスープ 酒 塩 こしょう	478 620 795	2.6 3.3 4.4	
		牛乳		牛乳								
		やきぎょうざ (幼:1こ、小中職:2こ)	とり肉 ぶた肉 だいず		いら	キャベツ たまねぎ		こむぎこ でんぶん もちごめ さとう	油 ラード ごま油			塩 酒 オイスターソース しょうゆ こしょう
		メンマサラダ			こまつな にんじん	はくさい メンマ						
8	木	ダイスチーズパン					ダイスチーズパン		485 612 745	2.6 3.3 4.1		
		牛乳		牛乳								
		カルツォーネ	とり肉 だいず			たまねぎ にんにく		こむぎこ さとう みずあめ でんぶん			油	ケチャップ 塩 こしょう
		イタリアンサラダ (イタリアンドレッシング)	かまぼこ		にんじん	キャベツ カリフラワー					ドレッシング	
ほうれんそうのコンソメスープ	ベーコン	イタリアメニュー	ほうれんそう にんじん	たまねぎ えのきたけ		ひよこまめ	油	コンソメ 塩 こしょう				
9	金	むぎごはん 牛乳		牛乳			むぎごはん		571 646 816	2.2 2.5 3.4		
		ガパオ	ぶた肉 だいず		にんじん あかパプリカ	たまねぎ ズッキーニ なす きパプリカ にんにく しょうが	さとう	油 ごま油			しょうゆ オイスターソース カレー粉 バジル 塩	
		ヤムウンセンサラダ (かんこナムドレッシング)	えび	タイムメニュー	ほうれんそう	もやし とうもろこし		はるさめ			ドレッシング	
		わかめスープ	とうふ なた	わかめ	にんじん	ねぎ えのきたけ たけのこ						しょうゆ 中華だし 塩 こしょう
13	火	ポークカレーライス (むぎごはん)	ぶた肉		にんじん ほうれんそう	たまねぎ にんにく しょうが	むぎごはん じゃがいも	油	カレールー ケチャップ ソース カレー粉	619 742 919	1.9 2.4 2.9	
		牛乳		牛乳								
		とうふとやさいのナゲット (幼:1こ、小中職:2こ)	とうふ いたよりだい とうにゅう だいず		にんじん	たまねぎ えだまめ とうもろこし		こむぎこ さとう でんぶん	油			塩 みりん こしょう
		フルーツポンチ				パインアップル みかん		ももゼリー				
14	水	パインパン 牛乳		牛乳			パインパン		595 662 836	2.0 2.7 3.5		
		キャベツメンチカツ	ぶた肉 とり肉		パレンタイムメニュー	キャベツ		パンこ こむぎこ とうもろこし でんぶん さとう			油	塩 しょうゆ こしょう
		はなやさいサラダ (サウザンアイルランドドレッシング)	ツナ		ブロッコリー にんじん	カリフラワー とうもろこし					ドレッシング	
		ハートのミネストローネ	ベーコン		トマト にんじん	たまねぎ キャベツ		こめこマカロニ ひよこまめ あおえんどうまめ あかいんげんまめ				ケチャップ コンソメ 塩 こしょう
チョコプリン						チョコプリン						
15	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		574 654 811	1.6 1.8 2.3		
		いかのチリソース	いか			たまねぎ しょうが にんにく		でんぶん さとう			油	ケチャップ 酢 しょうゆ 豆板醤
		かぼちゃとえだまめのサラダ (ノンエッグマヨネーズ)			かぼちゃ にんじん	えだまめ		じゃがいも			ノンエッグマヨネーズ	
		とんじる	ぶた肉 とうふ		にんじん	だいこん たまねぎ こんにゃく					油	みそ かつお節 煮干し
16	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		566 669 822	1.4 2.1 2.4		
		てりやきつくね (幼:1こ、小中職:2こ)	とり肉 だいず		教科連携メニュー 「2年生国語 ゆづり粉の小さな旅館」	たまねぎ ねぎ		パンこ さとう でんぶん			油	酒 しょうゆ みりん 塩 こしょう
		ごぼうサラダ (わふうクレーミードレッシング)	ツナ		にんじん	ごぼう えだまめ					ドレッシング	
		だいごんのそばろに	ぶた肉 だいず あつあげ		にんじん いんげん	だいごん たまねぎ しめじ しょうが		さとう でんぶん			油	しょうゆ みりん 酒 かつお節 煮干し

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 牛乳	3群 カロテン にんじん	4群 ビタミンC・その他 にんじん	5群 炭水化物 ごはん	6群 脂質 油	調味料他	エネルギー (kcal)	食塩 相当量 (g)	
19 月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん					
	さばのさいきょうやき	さば				さとう	油	みそ みりん 酒	544	2.0	
	たくあんあえ	和食の日		こまつな にんじん	もやし たくあん				626	2.4	
	とりごぼうじる	とり肉 とろろ		にんじん	はくさい ごぼう ねぎ ほししいたけ		油	みそ かつお節 煮干し	782	3.0	
20 火	つくばこめこパン 牛乳		牛乳			つくばこめこパン					
	コロコロフライドポテト (配る目安:幼2こ、小3こ、中職4こ)					じゃがいも でんぶん	油	塩	500	2.4	
	ブロccoliーとかにかまのサラダ (コールスロードドレッシング)	かにかまぼこ		ブロccoliー にんじん	きゅうり		ドレッシング		648	3.1	
	とりにくのメキシコに	とり肉 だいず		にんじん トマト	たまねぎ とうもろこし カリフラワー マッシュルーム	でんぶん	油	ケチャップ 赤ワイン 洋風だし チリパウダー 塩 こしょう	825	4.0	
21 水	ごもくうどん(ソフトめん)	とり肉 あぶらあげ		にんじん	はくさい ねぎ ひらたけ ごぼう	ソフトめん でんぶん		しょうゆ みりん 酒 塩 かつお節 煮干し			
	牛乳		牛乳						584	2.4	
	キャベツとじゃこのサラダ (ちゅうかドレッシング)		ちりめんじゃこ	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング 油		667	2.9	
	きんとんパイ	たまご				さつまいも こむぎこ さとう	油 マーガリン	塩	824	3.6	
22 木	ソフトフランスパン (りんごジャム)	切れ目が入っています				ソフトフランスパン りんごジャム					
	牛乳		牛乳						508	2.3	
	ハンバーグデミグラスソース	とり肉 ぶた肉 だいず		トマト	たまねぎ しめじ	でんぶん さとう じゃがいも	油 ラード	ケチャップ ソース 塩 デミグラスソース こしょう	617	3.0	
	アスパラサラダ (フレンチしろドレッシング)	ツナ		アスパラガス にんじん ブロccoliー	きゅうり とうもろこし		ドレッシング		787	3.9	
ポトフ	ウインナー		にんじん いんげん	たまねぎ はくさい	じゃがいも		コンソメ 塩 こしょう				
26 月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん					
	はるまき	ぶた肉		にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが ほししいたけ	こむぎこ こめこ こなあめ はるまき でんぶん さとう	油 ラード	しょうゆ みりん 塩 こしょう	573	2.2	
	くらげサラダ	ちゅうかくらげ		ほうれんそう にんじん	もやし とうもろこし		ごま		665	2.8	
	ちゅうかふうかきたまスープ	たまご かまぼこ		にんじん こまつな	たけのこ ねぎ きくらげ	でんぶん	ごま油	塩ラーメンスープの素 中華だし 塩 こしょう	792	3.4	
27 火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん					
	あげどりのねぎソース	とり肉			ねぎ しょうが	でんぶん さとう	油 ごま油	しょうゆ 酒 酢	635	2.2	
	ちくわとわかめのあえもの (ポンず)	ちくわ	わかめ	にんじん	もやし きゅうり			ポン酢	719	2.5	
	とうふとひらたけのみそしる	とうふ		ほうれんそう にんじん	たまねぎ ひらたけ			みそ かつお節 煮干し	845	3.0	
	いちごヨーグルト		いちごヨーグルト								
28 水	ココアパン 牛乳		牛乳			ココアパン					
	ポテトカップグラタン	フランスメニュー		牛乳 チーズ	ほうれんそう	たまねぎ	じゃがいも でんぶん さとう こむぎこ	油 マーガリン	塩	522	2.2
	れんこんのガーリックいため	ベーコン		にんじん	れんこん エリンギ えだまめ にんにく		油	コンソメ 塩 こしょう	666	2.9	
	パンキンポターージュ	とうにゅう ウインナー		かぼちゃ にんじん ブロccoliー	たまねぎ		油	ホワイトシチューの素 塩 こしょう	832	3.7	
29 木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん					
	たらのあまずあんかけ	たら		にんじん	たまねぎ	でんぶん さとう	油	ケチャップ みりん 酒 しょうゆ 酢	621	1.6	
	いんげんのごまあえ			いんげん にんじん	もやし			ごまあえの素	693	1.9	
	はくさいのみそしる				はくさい だいこん たまねぎ ひらたけ ねぎ			みそ かつお節 煮干し	844	2.5	
	さつまいもとりのタルト					さつまいもとりのタルト					

※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。

※鶏卵は「たまご」と表記します。

※小学校の栄養価は、中学年(3年生および4年生)の値を表記しています。

※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。

今月の地場産物

\*ありがたい気持ちをこめて、つくばの食材を味わいましょう!

みずな・こまつな・しめじ・ひらたけ・れんこん・にんじん・ねぎ・ほうれんそう

給食だより

2月の目標  
食べ物の働きを知ろう

「食べること」は、私たちが成長したり、活動したり、健康を保ったりする上で欠かせない大切なことです。食品はそれぞれ、含まれている栄養素や体内での働きが異なります。どのような栄養素や働きがあるのかを知り、いろいろな食品を組み合わせるようになりましょう。

地産地消メニューの紹介

『れんこんのガーリック炒め』

- 【材料】
- れんこん 100g
  - 4人分
  - ベーコン 4枚
  - エリンギ 40g
  - にんじん 50g
  - むきえだまめ 30g
  - にんにく 1かけ
  - 油 適量
  - コンソメ 大さじ1・1/2
  - 塩、こしょう 少々

【つくり方】

- ①れんこん・エリンギはうす切り、にんじんは千切り、ベーコンは短冊切りにする。
- ②油を熱し、みじん切りにしたにんにくを炒め、香りが出たらベーコンを加える。
- ③エリンギ、にんじんを炒め、れんこんを加える。
- ④調味料で味を整える。
- ⑤えだまめを加えて完成。



★お知らせ★

左のQRコードから、学校給食レシピがご覧いただけます。