

令和5年度

2月分献立表 (19回)

Bブロック(桜幼 手代木南幼 松代幼 栄小 九重小 手代木南小 松代小 谷田部小 柳橋小 谷田部中 桜中 手代木中) つくばほがらか給食センター-谷田部

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	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)
1 木	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 こなめ はるさめ でんぷん さとう	油 ラード	しょうゆ みりん 塩 こしょう	幼 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		小 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	でんぷん	ごま油	塩ラーメンスープの素 中華だし 塩 こしょう	中 792	3.4
2 金	ごはん (こんぶとまっちゃんふりかけ) 牛乳		牛乳			ごはん		ふりかけ		
	いわしのゆずみそに	いわし		節分給食	しょうが	さとう		みそ みりん ゆず果汁	524	1.7
	だいずとささみのサラダ (たまねぎドレッシング)	とり肉 だいず		にんじん	キャベツ きゅうり		ドレッシング		594	2.0
	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	726	2.3
5 月	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	でんぷん さとう	油 ごま油	しょうゆ 酒 酢	635	2.2
	ちくわどわかめのあえもの (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								
6 火	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	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
	パンプキンポターージュ	とうにゅう ウインナー		かぼちゃ にんじん ブロッコリー	たまねぎ		油	ホワイトシチューの素 塩 こしょう	832	3.7
7 水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
	いかのチリソース	いか			たまねぎ しょうが にんにく	でんぷん さとう	油	ケチャップ 酢 しょうゆ 豆板醤	574	1.6
	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		ノンエッグマヨネーズ		654	1.8
	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	811	2.3
8 木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
	たらのあまずあんかけ	たら	旬の味 「たら」		にんじん	たまねぎ	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					
9 金	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 なら	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	2.6
	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		にら	キャベツ たまねぎ	こむぎこ でんぷん もちこめこ 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	620	3.3
	メンマサラダ			こまつな にんじん	はくさい メンマ				795	4.4
13 火	パインパン 牛乳		牛乳			パインパン				
	キャベツメンチカツ	ぶた肉 とり肉		ハレンタイムニュー	キャベツ	パンこ こむぎこ とうもろこし でんぷん さとう	油	塩 しょうゆ こしょう	595	2.0
	はなやさいサラダ (サウザンアイ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	662	2.7
	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 あおえんとうまめ あかいんげんまめ		ケチャップ コンソメ 塩 こしょう	836	3.5
チョコプリン					チョコプリン					
14 水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
	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 ゆうすげ村の小さな旅館」	たまねぎ ねぎ	パンこ さとう でんぷん	油	酒 しょうゆ みりん 塩 こしょう	566	1.4
	ごぼうサラダ (わふうクリ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	669	2.1
	だいこんのそぼろに	ぶた肉 だいず あつあげ		にんじん いんげん	だいこん たまねぎ しめじ しょうが			しょうゆ みりん 酒 かつお節 煮干し	822	2.4
15 木	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
	とりごぼろじる	とり肉 とうふ		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
16 金	ソフトフランスパン (りんごジャム)					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	でんぷん さとう	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 ブロッコリー	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			

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)	
19	月	むぎごはん 牛乳		牛乳				むぎごはん				
		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 パジル 塩	571	2.2	
		ヤムウンセンサラダ (かんこくナムドレッシング)	えび	タイムニュー	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		646	2.5	
		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	816	3.4	
20	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん					
		あじフライ(ソース)	あじ				パンこ こむぎこ 油	ソース 塩	584	2.1		
		きりぼしだいのんのサラダ (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	きりぼしだいこん とうもろこし		油	ドレッシング	654	2.5	
		チンゲンサイと にくだんごのスープ いよかんゼリー	とり肉 ぶた肉 だいず	旬の味 「いよかん」	チンゲンサイ にんじん	たけのこ たまねぎ ほししいたけ	でんぷん みずあめ	油	塩 ラーメンスープの素 塩 こしょう	812	2.8	
21	水	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 でんぷん	油	塩	500	2.4	
		ブロッコリーとかにかまのサラダ (コールスロウドレッシング)	かにかまぼこ		ブロッコリー にんじん	きゅうり		油	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	でんぷん	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	
22	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん					
		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	587	1.6	
		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	672	2.0	
		ゆうきこまつなのみそしる			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	846	2.6	
26	月	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			
		牛乳		牛乳						619	1.9	
		とうふとやさいのナゲット (幼:1こ、小中職:2こ)	とうふ いとよくだい 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 でんぷん	油	塩 みりん こしょう	742	2.4	
		フルーツパンチ				パインアップル みかん	ももゼリー			919	2.9	
27	火	ダイスチーズパン 牛乳		牛乳	旬の味 「ほうれんそう」		ダイスチーズパン			485	2.6	
		カルツオーネ	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 でんぷん	油	ケチャップ 塩 こしょう	612	3.3	
		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		油	ドレッシング	745	4.1	
		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		
28	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 でんぷん		しょうゆ みりん 酒 塩 かつお節 煮干し	584	2.4	
		牛乳		牛乳							667	2.9
		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		油	ドレッシング			
		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
29	木	ピーンズパン 牛乳		牛乳			ピーンズパン					
		とりにくのこうそうマヨやき	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 こじ ローズマリー オレガノ こしょう 唐辛子	478	2.6	
		カラフルサラダ (こうみしおドレッシング)	ツナ		あかパプリカ	だいこん きゅうり きパプリカ		油	ドレッシング	788	4.0	
		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 でんぷん	油	ホワイトシチューの素 コンソメ 塩 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。

※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しましょう。

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

【つくり方】

- 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。
- 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。
- エリンギ、にんじんを炒め、れんこんを加える。
- 調味料で味を整える。
- 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。