

# 2月分献立表

(19回)

Cブロック(桜南幼 吾妻幼 桜南小 並木小 吾妻小 並木中 みどりの学園)

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						栄養価					
			ち、にく、ほねになるもの		からだのちょうしをととのえるもの		ちからやねつになるもの		調味料他	エネルギー (kcal)	食塩相当量 (g)			
			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						
1	木	ダイスチーズパン						ダイスチーズパン						
		牛乳		牛乳						幼	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 でんぶん	油	ケチャップ 塩 こしょう	小	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				ドレッシング		中	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				
2	金	ごはん (こんぶとまっちゃんふりかけ)						ごはん		ふりかけ				
		牛乳		牛乳								524	1.7	
		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		594	2.0	
		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		726	2.3	
けんちんじる	とうふ		にんじん	だいこん ねぎ ごぼう		さといも		しょうゆ 酒 塩 かつお節 煮干し						
5	月	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		でんぶん 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		じゃがいも	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	
6	火	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		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	
		さつまいもとくりのタルト						さつまいもとくりのタルト						
7	水	ピーンズパン						ピーンズパン						
		牛乳		牛乳								478	2.6	
		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		623	3.2	
		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				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 でんぶん	油	ホワイトシチューの素 コンソメ 塩 こしょう						
8	木	とんこつラーメン (ソフトちゅうかめん)	ぶた肉 なんと		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 たらスープ 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		なら	キャベツ たまねぎ		こむぎこ でんぶん もちごめこ 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	
9	金	パイパン 牛乳		牛乳				パイパン						
		キャベツメンチカツ	ぶた肉 とり肉		バレンタインメニュー	キャベツ		パンこ こむぎこ とうもろこしこ でんぶん 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						
13	火	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 はるさめ 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			
14	水	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	1.9	
		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 いとよりだい とうにゆう 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		742	2.4	
フルーツポンチ				パイナップル みかん		ももゼリー				919	2.9			
15	木	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						
16	金	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		584	2.4	
		牛乳		牛乳										
		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			

日	曜	献立名	主な材料と食品分類						調味料他	エネルギー (kcal)	食塩相当量 (g)		
			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					
19	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									
20	火	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 「ごまつな、みずな」		ドレッシング		672	2.0	
		ゆうきごまつなのみそしる			ごまつな 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		
21	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 でんぶん	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		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		さとう でんぶん	油 しょうゆ みりん 酒 かつお節 煮干し	822	2.4		
22	木	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			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		
26	月	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	
		きりぼしだいこんのサラダ (パンパンジードレッシング)	とり肉		ごまつな にんじん ブロッコリー	きりぼしだいこん とうもろこし			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	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	812	2.8		
27	火	むぎごはん 牛乳		牛乳				むぎごはん					
		ガバオ	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	571	2.2		
		ヤムウンセンサラダ (かんこくナムルドレッシング)	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		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	
28	水	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		ごまつな 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			
29	木	ココアパン 牛乳	フランスメニユー	牛乳				ココアパン					
		ポテトカップグラタン		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	
		パンプキンポタージュ	とうにゅう ウィナー		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	

※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。

※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・ごまつな・しめじ・ひらたけ・れんこん・にんじん・ねぎ・ほうれんそう

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】

- 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。

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、健康を保つ上での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て食べるようにしましょう。



★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。