



Aブロック(竹園東幼 竹園西幼 竹園東小 竹園西小 並木小 葛城小 竹園東中)

桜学校給食センター

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 (g)
1	月	くろパン 牛乳		牛乳			くろパン				
		とりにくのパベーキューソース	とり肉			ねぎ りんご しょうが にんにく	さとう	油	しょうゆ 酒 塩	幼 529	2.9
		マカロニサラダ (ノンエッグマヨネーズ)	ハム		にんじん	キャベツ きゅうり	マカロニ	油 ノンエッグマヨネーズ		小 666	3.4
		とうにゅうコーンポタージュ	とうにゅう ベーコン		にんじん	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも しろいんげんまめ	油	ホワイシチューの素 コンソメ 塩 こしょう	中 837	4.5
2	火	ポークカレーライス(ごはん)	ぶた肉		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが	ごはん	油	カレールー ケチャップ ソース カレー粉 こしょう		
		牛乳		牛乳			じゃがいも			613	2.3
		オムレツ	たまご				さとう でんぶん	油	塩 酢	683	2.6
		りっちゃんサラダ (げんえんわふうドレッシング)	ハム かつおぶし	こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング		856	3.3
3	水	ちゃんぽんめん(ソフトちゅうかめん)	ぶた肉 えび さつまあげ		にんじん	キャベツ もやし とうもろこし にんにく しょうが	ソフトちゅうかめん	油	ちゃんぽんスープの素 しょうゆ 酒 塩		
		牛乳		牛乳						580	3.4
		はるまき	とり肉 だいず		にんじん	たまねぎ キャベツ もやし たけのこ	こむぎこ はるさめ でんぶん さとう	油	しょうゆ 塩 こしょう	725	4.2
		ちゅうかサラダ (ちゅうかドレッシング)	ちゅうかくらげ		にんじん	もやし きゅうり	はるさめ	ドレッシング ごま		906	5.3
4	木	むぎごはん					むぎごはん				
		牛乳		牛乳						614	1.9
		ハンバーグおろしソース	とり肉 とうふ		にんじん	だいこん たまねぎ	パンこ こむぎこ でんぶん さとう	油 ラード	しょうゆ みりん がらスープ	672	2.1
		れんこんとヤーコンのサラダ (わふうクリーミードレッシング)	ハム		にんじん	れんこん	ヤーコン	ごま ドレッシング		881	2.7
		ゆきやさいのスープ	とり肉		にんじん ほうれんそう	たまねぎ ロメインレタス かぶ にんにく			コンソメ しょうゆ 塩 こしょう		
5	金	とうふいりガバオライス(むぎごはん)	ぶた肉 とうふ だいず		ピーマン	たまねぎ にんにく	むぎごはん さとう	ごま油	みそ しょうゆ 酒 塩 こしょう		
		牛乳		牛乳						693	1.7
		しょうゆたまご	たまご						減塩しょうゆ 酒 みりん	774	1.9
		かぼちゃのコロコロサラダ (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		961	2.3
8	月	はちみつパン 牛乳		牛乳			はちみつパン				
		かぼちゃのとうにゅうグラタン	とうにゅう だいず		かぼちゃ	たまねぎ	じゃがいも こめこ さとう		塩	543	2.1
		チキンマリネ (イタリアンドレッシング)	とり肉		旬の味「ブロッコリー」 ブロッコリー	きゅうり たまねぎ		ドレッシング		665	2.7
		オニオンスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ		油	コンソメ しょうゆ 塩 こしょう	791	3.4
9	火	ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳							
		さばのみそに	さば			教科連携メニュー 6年家庭科「まかせてね今日の食事」 	さとう でんぶん		みそ みりん	550	1.8
		ごしきあえ (たまねぎドレッシング)			ほうれんそう	キャベツ きゅうり えのきたけ とうもろこし		ドレッシング		608	2.0
		とりごぼうじる 旬の味「ごぼう」	とり肉 とうふ		にんじん	ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ		ごま油	しょうゆ かつお節 煮干し みりん 酒 塩	777	2.6
10	水	つくばこめパン 牛乳		牛乳			こめこパン				
		たれつきにくだんご (幼:1こ、小:2こ、中職:2こ)	とり肉 だいず		にんじん	ごぼう たまねぎ れんこん ねぎ	パンこ さとう でんぶん 水あめ	油	しょうゆ みりん 塩 酢	470	2.4
		おいものサラダ (コールドレッシング)	ツナ		にんじん いんげん		じゃがいも さつまいも	ドレッシング		634	3.2
		さけとこまつなとうにゅうクリームに	さけ とうにゅう		こまつな にんじん	たまねぎ しめじ とうもろこし		油	ホワイシチューの素 コンソメ 酒 塩 こしょう	786	4.1
11	木	ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳						568	2.0
		しろみぎかなフライ(ソース)	すけとうたら				パンこ こむぎこ	油	塩 ソース	649	2.3
		ごもくきんびら	とり肉 さつまあげ		にんじん いんげん	ごぼう しらたき	さとう	油 ごま油 ごま	しょうゆ みりん 和風だし	846	2.8
		こまつなとなめこのみそしる	とうふ		こまつな にんじん	なめこ ねぎ			みそ かつお節 煮干し		
12	金	ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳						580	1.6
		とりにくのねぎみそだれ	とり肉			ねぎ しょうが にんにく	さとう でんぶん	油 ごま	酒 みそ しょうゆ	637	1.8
		ツナとだいこんサラダ (ノンエッグマヨネーズ) 旬の味「だいこん」	ツナ		にんじん	だいこん きゅうり		ノンエッグマヨネーズ		814	2.2
		やさしいっぱいすいとんじる	とうふ とり肉 あぶらあげ		にんじん	はくさい ねぎ ごぼう ほししいたけ	すいとん		しょうゆ かつお節 煮干し 酒 塩		
15	月	しょくパン いちごジャム					しょくパン いちごジャム				
		牛乳		牛乳						498	2.8
		やさしいコロッケ			にんじん かぼちゃ	たまねぎ えだまめ	じゃがいも パンこ こむぎこ でんぶん さとう	油	塩 こしょう	648	3.6
		グリーンサラダ (サウザンアイランドドレッシング)			いんげん にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング		801	4.6
		つくばきのこのシチュー	とり肉		ブロッコリー にんじん	たまねぎ カリフラワー ひらたけ		油	ホワイシチューの素 コンソメ 塩 こしょう		
16	火	ごはん なっとう	なっとう				ごはん		なっとうのたれ からし		
		牛乳		牛乳						627	2.6
		やきコーンかまぼこ	すけとうたら えそ			とうもろこし えだまめ	でんぶん 水あめ	油	塩	703	3.0
		さつまいもとれんこんのあまからいため	ぶた肉		いんげん	れんこん	さつまいも でんぶん さとう	油	しょうゆ みりん 酒	867	3.6
		ほうれんそうとたまごのスープ	たまご		ほうれんそう にんじん	たまねぎ ねぎ	でんぶん		しょうゆ がらスープ 中華だし 塩 こしょう		

		主な材料と食品分類						Aブロック栄養価					
日	曜	献立名	ち、にく、ほねになるもの		からだのちょうしをとのえるもの		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 (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					
17	水	カレーうどん(ソフトめん)	ぶた肉		にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ えのきたけ	ソフトめん でんぶん	油	カレールウ しょうゆ かつお節 煮干し みりん 酒	522	2.6		
		牛乳		牛乳									
		ちくわのてんぷら (幼小:1こ、中職2こ)	ちくわ	あおのり			てんぷらこ	油					
		とうふとわかめのサラダ (しおちゅうかドレッシング)	とうふ	わかめ	にんじん	きゅうり		ドレッシング					
18	木	ごはん					ごはん			599	2.7		
		牛乳		牛乳									
		ぶりのゆうあんやき	ぶり	旬の味「ぶり」「ゆず」	ゆず		油	しょうゆ みりん 酒					
		ふゆやさいのおかかあえ (しょうゆ)	かつおぶし		ほうれんそう にんじん	はくさい もやし		しょうゆ					
19	金	かぼちゃのほうとうじる	あぶらあげ		かぼちゃ にんじん	だいこん ねぎ ほししいたけ	ほうとう		みそ かつお節 煮干し 酒	831	3.7		
		ごはん					ごはん						
		牛乳		牛乳									
		とりにくのかくれからあげ	とり肉			しょうが にんにく ふくれみかんちんぴ	でんぶん	油	しょうゆ 酒				
22	月	きりぼしだいこんのもの	さつまあげ		にんじん いんげん	きりぼしだいこん ほししいたけ	さとう		しょうゆ みりん 和風だし	610	2.3		
		はくさいのみそしる	とうふ あぶらあげ ベーコン		にんじん	はくさい しめじ ねぎ			みそ かつお節 煮干し				
		スパゲッティナポリタン	おいしい給食 × つくば市給食 炎の修学旅行				スパゲッティ	油	マリナラソース ケチャップ ソース 白ワイン 洋風だし 塩 こしょう			601	2.2
		ミニテーブルロール				ミニテーブルロール							
牛乳		牛乳						642	2.4				
コーンフライ				とうもろこし	パンこ こむぎこ	油	塩	840	3.2				
23	火	フレンチサラダ (フレンチしろドレッシング)	とり肉		にんじん	キャベツ		ドレッシング		580	1.9		
		ごはん					ごはん						
		牛乳		牛乳									
		さけのマヨネーズやき	さけ		にんにく		ノンエッグマヨネーズ 油	しょうゆ 酒					
24	水	ひじきサラダ (ちゅうかドレッシング)	ツナ	ひじき		もやし えだまめ きゅうり とうもろこし		ドレッシング		638	2.1		
		とんじる	ぶた肉 あぶらあげ		にんじん	だいこん たまねぎ ほししいたけ		油	みそ かつお節 煮干し				
		ピラフ 牛乳	とり肉	牛乳	にんじん 赤ピーマン	とうもろこし	ごはん	油	塩 チキンエキス たらエキス こしょう			660	2.8
		とりにくのキャロットソース	とり肉		にんじん	にんにく	さとう	油	しょうゆ 酒 酢 みりん 塩				
イタリアンサラダ (イタリアンドレッシング)	だいず		ブロッコリー にんじん	カリフラワー		ドレッシング		733	3.3				
クリスマス マス 献立	クリスマス マス 献立	ポトフ	ウインナー		にんじん	キャベツ かぶ たまねぎ			コンソメ 塩 こしょう	902	4.0		
		こめこのクリスマスケーキ					クリスマスケーキ						

※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。

※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。

※鶏卵は「たまご」と表記します。

※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。

給食だより

冬至
今年のは
12月22日

一年で最も昼が短く、夜が長くなる日です。
ゆず湯に入って身を清め、かぼちゃや小豆を
食べて邪気をはらい、無病息災を祈る風習が
あります。

給食では、冬至献立として「ぶりの柚庵焼き」
と「かぼちゃのほうとう汁」を出します。

大晦日
(12月31日)

一年の締めくくりとなる日
には、年越しそばを食べる風習が
あります。細く長いそばには、
「長寿」の意味が込められてい
ます。

正月
(1月1日～)

おせち料理
一つひとつの
食材に願いが
込められてい
ます。

お雑煮
もち入りの
汁物。
汁の味付けや
もちの形などが
地域によって違い
ます。

今月の地場産食材

お米、米粉、福来みかん陳皮、ヤーコン、こまつな、
だいこん、長ねぎ、はくさい、ぶなしめじ、なめこ、
ひらたけ

毎年12月8日の「有機農業の日」にちなみ、有機農業で育
てられた地元の食材をふんだんに使用します。生産者さん
に感謝していただきましょう。

【12月4日に使用予定のオーガニック食材】
かぶ、にんじん、ほうれん草、ロメインレタス、だいこん

4日(木)は「つくばオーガニック給食デー」です！

「オーガニック」や「有機農業」とは？
できるだけ農業や化学肥料を使わずに育てる栽培方法です。
虫が付きやすく、収穫量が少なくなることもありますが、環境
への負担が少ないというメリットがあり、茨城県をはじめ全国
で取り組みが進んでいます。

イラスト・出典:「学校給食」2024年11月号、2025年11月号 全国学校給食協会、「家庭とつながる！新食育ブック①③」 小川万紀子監修 少年写真新聞社刊