

令和7年度

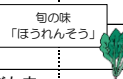
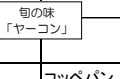
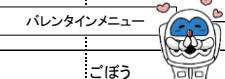
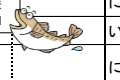


2 月分献立表 (18回)



つくばほがらか給食センター谷田部

Bブロック(松代幼 手代木南幼 谷田部幼 荃崎幼 松代小 手代木南小 谷田部南小 荃崎第二小 荃崎第三小 みどりの南小 みどりの南中 手代木中 荃崎中)

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				
 節分 給食	2月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん					
	いわしのかりんあげ	いわし			しょうが	でんぶん さとう	油 ごま	しょうゆ 酒 みりん	幼 541	1.9		
	こまつなのいそかあえ (しょうゆ)	とり肉	のり	こまつな にんじん	もやし			しょうゆ	小 620	2.2		
	おによけじる	だいず ぶた肉		にんじん	だいこん はくさい ねぎ ごぼう こんにゃく		油	みそ かつお節 煮干し	中 782	2.6		
3	火	れんこんチキンカレーライス (むぎごはん)	とり肉		にんじん ほうれんそう	たまねぎ れんこん にんにく しょうが	むぎごはん	油	カレールウ ケチャップ ソース カレー粉 塩			
	牛乳		牛乳						578	2.3		
	とうふナゲット (幼:1こ、小中職:2こ)	とうふ だいず いとよりだい とうにゅう			たまねぎ	さとう こむぎこ でんぶん	油	塩 みりん ポークエキス	703	2.9		
	こんにゃくサラダ (パンパンジードレッシング)		わかめ こんぶ すぎのり つのまた	にんじん	こんにゃく キャベツ		ドレッシング		859	3.4		
4	水	ごはん 牛乳		牛乳		ごはん						
	さばのねぎソース	さば			ねぎ しょうが	さとう でんぶん	油	しょうゆ 塩	556	2.5		
	あぶらあげのわふうサラダ (かんきつドレッシング)	あぶらあげ		こまつな にんじん	とうもろこし きゅうり		ドレッシング		634	2.9		
	かぶのすりながしじる	とり肉	わかめ	にんじん かぶのは	かぶ なめこ ねぎ	でんぶん		しょうゆ 酒 昆布だし 塩 かつお節 煮干し	792	3.6		
5	木	ミルクパン 牛乳		牛乳		ミルクパン						
	いかメンチカツ	いか だいず		にんじん	キャベツ しょうが にんにく	パンこ でんぶん こむぎこ さとう	油	しょうゆ 塩 こしょう	499	2.3		
	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 とうもろこし		ドレッシング		612	3.0		
	むぎとやさいのスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ だいこん しめじ	おおむぎ	油	洋風だし しょうゆ 塩 こしょう	738	3.6		
6	金	ごはん 牛乳		牛乳		ごはん						
	とりにくのおろしソース	とり肉			だいこん しょうが	さとう	油	しょうゆ みりん 酢 塩	534	1.9		
	ツナとコーンのサラダ (わふうクリームドレッシング)	ツナ		ブロッコリー	キャベツ とうもろこし		ドレッシング		604	2.3		
	ほうれんそうとにくだんごのスープ	とり肉 ぶた肉 だいず		ほうれんそう にんじん	たまねぎ ほししいたけ	でんぶん みずあめ	油	しょうゆ 中華だし 塩 こしょう	756	2.8		
9	月	ごはん 牛乳		牛乳		ごはん						
	タンドリーチキン	とり肉			にんにく しょうが	さとう	油	ケチャップ 酒 塩 カレー粉 レモン果汁 パプリカ粉 こしょう	553	1.4		
	ツナまめサラダ (シーザーサラダドレッシング)	だいず ツナ		にんじん みずな	えだまめ		ドレッシング		628	1.7		
	ヤーコンとたまねぎのスープ	ぶた肉		にんじん	たまねぎ キャベツ とうもろこし ヤーコン		油	コンソメ しょうゆ 塩 こしょう	786	2.1		
10	火	コッペパン 牛乳		牛乳		コッペパン						
	やきウインナー	ウインナー					油		484	2.0		
	キャベツとコーンのサラダ (サウザンアイランドドレッシング)			ブロッコリー にんじん いんげん	キャベツ とうもろこし		ドレッシング		630	2.7		
	さつまいものとうにゅう クリームスープ	とうにゅう とり肉		にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし	さつまいも	油	ホホワイトシチューの素 コンソメ 塩 こしょう	791	3.4		
12	木	むぎごはん 牛乳		牛乳		むぎごはん						
	プレーンオムレツ	たまご				でんぶん さとう	油	塩 酢				
	ごぼうとツナのサラダ (あおじそドレッシング)	ツナ		にんじん ブロッコリー	ごぼう			ドレッシング	645	1.7		
	ポーキシチュー	ぶた肉		にんじん	たまねぎ しめじ グリーンピース にんにく	じゃがいも さとう	油	ハヤシルウ ケチャップ 赤ワイン ソース 塩	724	2.0		
13	金	ハートのチョコプリン				チョコプリン			881	2.3		
	にくうどん(ソフトめん)	ぶた肉 かまぼこ		にんじん	ごぼう ねぎ だいこん ほししいたけ	ソフトめん でんぶん	油	しょうゆ みりん 酒 塩 かつお節 煮干し				
	牛乳		牛乳						563	2.8		
	きなこいも (幼小:2こ、中職:3こ)	きなこ				さつまいも さとう でんぶん	油	しょうゆ みりん 酢	646	3.4		
16	月	キャベツのこんぶあえ		しおこんぶ	ほうれんそう にんじん	キャベツ			881	4.5		
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん						
	たらのにんじんソース	たら		にんじん	にんにく	さとう でんぶん	油	しょうゆ みりん 酢	514	1.8		
	いんげんのごまあえ			いんげん	もやし キャベツ			ごまあえの素	586	2.2		
17	火	かきたまじる	とうふ たまご		にんじん	ねぎ ほししいたけ	でんぶん		しょうゆ 昆布だし 塩 かつお節	732	2.7	
	ドッグパン 牛乳		牛乳	スラッピージョーはパンにはさんで食べてみよう！		ドッグパン						
	スラッピージョー	ぶた肉 とり肉		にんじん トマト	たまねぎ エリンギ にんにく	あかいんげんまめ さとう	油	ケチャップ 洋風だし ソース 塩 こしょう	452	2.2		
	やさいとかまぼこのスープ	かまぼこ		にんじん いんげん	たまねぎ だいこん セロリ	じゃがいも	油	コンソメ しょうゆ 塩 こしょう	585	2.8		
18	水	フルーツナタデココ				パインアップル			747	3.7		
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん						
	ぶたにくのしょうがレモンいため	ぶた肉		こまつな	たまねぎ キャベツ しょうが	さとう でんぶん	油	しょうゆ レモン果汁 酒 みりん こしょう 塩	541	1.7		
	だいこんのそくせきづけ		わかめ	ほうれんそう にんじん	だいこん	みずあめ		塩 昆布だし	614	2.0		
減塩 メニュー		あつあげとれんこんのごまみそしる	あつあげ		にんじん こまつな	ねぎ れんこん		ごま 油	みそ 酒 かつお節 煮干し	780	2.5	

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		からだのちよ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			
19	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
		あげしゅうまい (幼小:2こ、中職:3こ)	ぶた肉 とり肉 だいず			とうもろこし たまねぎ キャベツ しょうが	でんぶん さとう こむぎこ	油	しょうゆ 塩 かきエキス	529	1.7
		こまつなとはるさめのサラダ (ちゅうかドレッシング)			こまつな にんじん	とうもろこし	はるさめ	ドレッシング		579	1.9
		とうふとなるとのちゅうかスープ	とうふ なた		にんじん	はくさい たまねぎ ほししいたけ	でんぶん		しょうゆ 中華だし 塩 こしょう	766	2.4
20	金	とりしおめん(ソフトめん)	とり肉		にんじん	はくさい ねぎ もやし メンマ ほししいたけ にんにく しょうが	ソフトめん でんぶん	油 ごま油	中華だし 酒 塩 こしょう		
		牛乳		牛乳						470	2.4
		やきぎょうざ (幼:1こ、小中職:2こ)	ぶた肉 とり肉 だいず		にら	キャベツ しょうが	こむぎこ でんぶん みずあめ	ラード 油	しょうゆ みりん がらエキス 塩 こしょう	606	3.0
		だいこんサラダ (たまねぎドレッシング)	ちくわ		こまつな	だいこん とうもろこし		ドレッシング		764	3.8
24	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
		たこメンチカツ (ソース)	たら たこ だいず	あおさ		キャベツ ペにしょうが	パンこ こむぎこ でんぶん さとう	油	塩 みりん ソース	519	2.3
		ほうれんそうときさみのポンずあえ (ポンず)	とり肉		ほうれんそう にんじん	えのきたけ			ポンず	590	2.7
		かぼちゃとわかめのみそしる	さつまあげ	わかめ	かぼちゃ にんじん	ねぎ ほししいたけ			みそ かつお節 煮干し	720	3.1
25	水	くろパン 牛乳		牛乳			くろパン				
		とうにゅうクリームコロッケ	とうにゅう ゼラチン			たまねぎ とうもろこし	パンこ こむぎこ でんぶん さとう	油	塩 こしょう	496	1.9
		ブロッコリーサラダ (コールスロッドレッシング)			ブロッコリー にんじん	とうもろこし カリフラワー		ドレッシング		619	2.3
		ミネストローネ	ぶた肉		トマト にんじん パセリ	たまねぎ はくさい	あかいんげんまめ マカロニ	油	ケチャップ コンソメ 塩 こしょう	773	2.9
26	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
		キャベツいりつくね	とり肉			たまねぎ キャベツ	パンこ	油	みりん ケチャップ こしょう 塩	528	2.0
		ひじきとごぼうのいりに	さつまあげ	ひじき	にんじん	しらたき ごぼう とうもろこし ほししいたけ	さとう	油	しょうゆ みりん 酒	603	2.4
		かぶのみそしる	あぶらあげ		にんじん かぶのは	はくさい かぶ ねぎ しめじ			みそ かつお節 煮干し	733	2.9
27	金	つくばこめこパン 牛乳		牛乳			つくばこめこパン				
		ハンバーグトマトソース	とり肉 だいず ぶた肉		トマト	たまねぎ	でんぶん さとう じゃがいも	ラード 油	ケチャップ 洋風だし こしょう 塩	489	2.5
		はなやさいサラダ (ごまドレッシング)	かまぼこ		ブロッコリー	とうもろこし カリフラワー		ドレッシング		638	3.3
		こまつなとウインナーの コンソメスープ	ウインナー だいず		こまつな にんじん	たまねぎ えのきたけ		油	コンソメ 塩 こしょう	800	4.2

※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



今月の給食目標
『好き嫌いしないで食べよう』

食品は「おもにエネルギーのもとになる食品」、「おもにからだをつくるもとになる食品」、「おもに体の調子をととのえるもとになる食品」の3つのグループに分けることができます。

それぞれのグループの食品を組み合わせることで、栄養のバランスがよくなります。いろいろな食品を組み合わせ、好き嫌いなく食べるようにしましょう。



みんながそろえば
栄養満点!



今月の地場産食材
お米、米粉、だいこん、にんじん、ねぎ、
しめじ、なめこ、にんじんペースト、キャベツ、
さつまいも、ヤーコン、れんこん



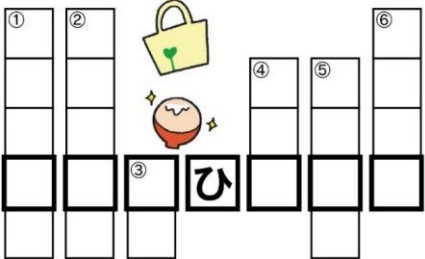
右の二次元コードから
つくば市の給食レシピ
をご覧くださいませ!



たのしいパズルにチャレンジしてみよう!

食育パズル

ヒントを見て縦に言葉を入れましょう。
太枠の中に言葉があらわれます。



出典「家庭とつながる! 新食育ブック④」小川万紀子監修 少年写真新聞社刊