

令和7年度



2 月分献立表 (18回)



Cブロック(桜南幼 桜南小 荻崎第一小 みどりの学園 並木中 高崎中)

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	からだのちようしをとのえるもの 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)
2	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	幼 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		小 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	中 786	2.1
3	火	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	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	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	782	2.6
4	水	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
		フルーツナタデココ				パインアップル	みかんゼリー ナタデココ			747	3.7
5	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
6	金	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
		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
9	月	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 かきエクス	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 なたと		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
10	火	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		バレンタインメニュー			でんぶん さとう	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
		ポークチュー	ぶた肉		にんじん	たまねぎ しめじ グリンピース 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
		ハートのチョコプリン					チョコプリン			881	2.3
12	木	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
		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
13	金	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	ホワイトシチューの素 コンソメ 塩 こしょう	791	3.4
16	月	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
17	火	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
18	水	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

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	からだのちょうしをとのえるもの 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	調味料他	エネルギー (kcal)	食塩 相当量 (g)
19	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
減塩 メニュー		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
		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
20	金	くろパン 牛乳		牛乳			くろパン				
		とうにゅうクリーミーコロッケ	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 (コールスロードレッシング)			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
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
		ほうれんそうとささみのポンずあえ (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	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
26	木	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	カレーパウダー ケチャップ ソース カレー粉 塩	578	2.3
		牛乳		牛乳							
		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
		こんにやくサラダ (パンパンジードレッシング)		わかめ こんぶ すきのり つのまた	にんじん	こんにやく キャベツ		ドレッシング		859	3.4
27	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	470	2.4
		牛乳		牛乳							
		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

※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



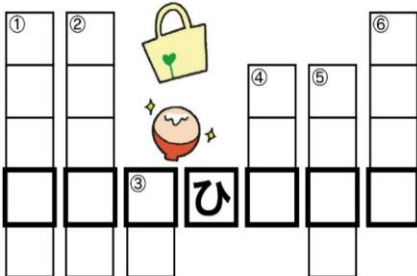
右の二次元コードから  
つくば市の給食レシピ  
をご覧ください！



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。



- ① 学校で授業をする部屋。
- ② レストランなどの店で食事をするところ。
- ③ いがいがに包まれている木の果。
- ④ 皿などをふく布。
- ⑤ 中心に穴が開いたパスタの一種。
- ⑥ 果物や野菜をしぼった飲み物。

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