

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

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	からだのちょうしをととのえるもの 2群 無機質	4群 カロテン	5群 ビタミンC・その他	6群 炭水化物	6群 脂質	
2月	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 バブリカ粉 こしょう
		ツナまめサラダ (シーザーサラダドレッシング)	だいす ツナ		にんじん みずな	えだまめ	旬の味 「ヤーコン」	ドレッシング	
		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
3月	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
		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
		おによけじる	だいす 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	541 1.9 620 2.2 782 2.6
4月	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
		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
		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月	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
		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
		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
6月	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					
		きなこいも (幼小:2c、中職:3c)	きなこ				さつまいも でんぶん	油	しょうゆ みりん 酢
		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	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
		あげしゅうまい (幼小:2c、中職:3c)	ぶた肉 とり肉 だいす			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
		こまつなはるさめのサラダ (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	
		とうふとなるとのちゅうかスープ	とうふ なると		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
10月	火	むぎごはん 牛乳		牛乳	バレンタインメニュー		むぎごはん		
		ブレーンオムレツ	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
		ポークシチュー	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
12月	木	ハートのチョコプリン					チョコプリン		
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
		たらのにんじんソース	たら	旬の味 「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
		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
13金		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
		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		
		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	
16月		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 バセリ	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
		ごはん 牛乳		牛乳	旬の味 「ねぎ」		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
		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	
17火		かぶのすりながじる	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
		ごはん 牛乳		牛乳	旬の味 「ねぎ」		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
		ツナとコーンのサラダ (わふうクリーミードレッシング)	ツナ	旬の味 「ほうれんそう」	ブロッコリー	キャベツ とうもろこし		ドレッシング	
18水		ほうれんそうとくだんごのスープ	とり肉 ぶた肉 だいす		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
		ミルクパン 牛乳		牛乳			ミルクパン		
		いかメンチカツ	いか だいす		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
		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	
		むぎとやさいのスープ	ペーコン		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

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	からだのちょうしをととのえるもの 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	調味料他	エネルギー (kcal) 541 614 780	食塩 相当量 (g) 1.7 2.0 2.5
19	木 減塩 メニュー	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			541 614 780	1.7 2.0 2.5
		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		
		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		
		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		
20	金	くろパン 牛乳		牛乳			くろパン			496 619 773	1.9 2.3 2.9
		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		
		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			
		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		
24	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			519 590 720	2.3 2.7 3.1
		たこメンチカツ (ソース)	たら たこ だいす	あおさ		キャベツ べにしょうが	パンこ こむぎこ でんぶん さとう	油	塩 みりん ソース		
		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		
		かほちやとわかめのみそしる	さつまあげ	わかめ	かほちや にんじん	ねぎ ほししいたけ			みそ かつお節 煮干し		
25	水	つくばこめこパン 牛乳		牛乳			つくばこめこパン			489 638 800	2.5 3.3 4.2
		ハンバーグトマトソース	とり肉 だいす ぶた肉		トマト	たまねぎ	でんぶん さとう じやがいも	ラード 油	ケチャップ 洋風だし こしょう 塩		
		はなやさいサラダ (ごまだれッシング)	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			
		こまつなとウインナーの コンソメスープ	ワインナー だいす		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			
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	カレールウ ケチャップ ソース カレー粉 塩	578 703 859	2.3 2.9 3.4
		牛乳		牛乳							
		とうふナゲット (幼:1こ、小中職:2こ)	とうふ だいす 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		
		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 すきのり つのまた	にんじん	こんにゃく キャベツ		ドレッシング			
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	470 606 764	2.4 3.0 3.8
		牛乳		牛乳							
		やきぎょうざ (幼:1こ、小中職:2こ)	ぶた肉 とり肉 だいす	匂の味	にら	教科連携メニュー 3年国語「ゆうすげ村の小さな旅館」 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		
		だいこんサラダ (たまねぎドレッシング)	ちくわ	「だいこん」 りんご	こまつな	だいこん とうもろこし		ドレッシング			

※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て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



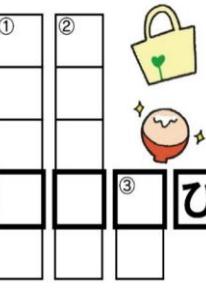
右の二次元コードからつくば市の給食レシピをご覧いただけます！



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こと。
③ いかいがに包まれている木の実。
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

イラスト「家庭とつながる！新食育ブック①②③④」小川万紀子監修 少年写真新聞社刊