

令和7年度



## 2 月分献立表

(18回)

Bブロック(桜幼 吾妻幼 栄小 九重小 栗原小 大曽根小 吾妻小 桜中 吾妻中)

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 相当量 (g)
2	月	つくばこめこパン					こめこパン				
		牛乳		牛乳						幼 480	2.1
		オムレツ	たまご				さとう でんぶん	油	塩 酢	小 612	2.8
		しらすとキャベツのソテー	しらす		にんじん	キャベツ とうもろこし にんにく		オリーブ油	塩 こしょう	中 772	3.6
		ハッシュドポーク	ぶた肉		にんじん	たまねぎ エリンギ えだまめ にんにく	さとう	油	ハヤシブレーク ケチャップ ソース		
3	火	むぎごはん てまきのり		やきのり			むぎごはん			585	1.9
		牛乳		牛乳						644	2.1
		いわしのうめに	いわし			うめぼし	さとう みずあめ		しょうゆ 酢 塩	789	2.3
		ツナマヨサラダ (ノンエッグマヨネーズ)	ツナ		にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		ノンエッグマヨネーズ			
		せつぶんじる	ぶた肉 あつあげ だいず		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ ごんにやく	さといも		みそ かつお節 煮干し		
4	水	ふくれまぜそば(ソフトちゅうかめん)	ぶた肉		チンゲンサイ にんじん こねぎ	たまねぎ たけのこ メンマ にんにく	ソフトちゅうかめん でんぶん	ごま油 油	みそ しょうゆ 酒 福来みかん陳皮 豆板醤	522	2.4
		牛乳		牛乳						640	2.9
		しおだれイカやき	イカ				さとう	ごま	塩焼肉のたれ 酒 こしょう	842	3.9
		フルーツツナデココ				おうとう パイン	いちごゼリー ナタデココ				
5	木	ポークカレーライス(むぎごはん)	ぶた肉		にんじん	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 こしょう	683	2.5
		牛乳		牛乳						800	3.1
		チキンナゲット (幼1こ、小~3こ)	とり肉 だいず			にんにく	パンこ こむぎこ	ラード	しょうゆ 塩 こしょう	973	3.8
		オーシャンサラダ	かにかまぼこ	ちゅうかくらげ	にんじん	もやし きゅうり		ごま			
		いよかんゼリー					いよかんゼリー				
6	金	とちおびひろふうぶたどん(ごはん)	ぶた肉	ごはんの上に具をのせてね♪		たまねぎ ねぎ えだまめ にんにく	ごはん さとう でんぶん	油	しょうゆ みりん	690	1.9
		牛乳		牛乳						782	2.2
		しおこんぶあえ	北海道 メニュー とり肉	しおこんぶ	にんじん	はくさい きゅうり とうもろこし		ごま		979	2.7
		チーズいりいもち		チーズ			じゃがいも でんぶん さとう こむぎこ	油	塩		
9	月	ごはん					ごはん			546	2.0
		牛乳		牛乳						619	2.6
		チャブチェ	牛肉		にんじん にら	たまねぎ キャベツ ししいたけ にんにく	はるめる さとう でんぶん	油 ごま油 ごま	しょうゆ 塩	784	3.2
		キムチナムル ※幼稚園はナムル (かんこくナムルドレッシング)	旬の味! ほうれんそう		ほうれんそう にんじん	もやし だいこん はくさいキムチ(小中学校のみ)		ドレッシング			
		ワンタンスープ	ぶた肉 だいず		にんじん こまつな	ねぎ キャベツ たまねぎ ひらたけ しょうが にんにく	こむぎこ でんぶん さとう	ラード 油	みそ しょうゆ 中華だし 塩 こしょう 酒 チキンエキス オイスターソース		
10	火	ごはん					ごはん			512	1.8
		牛乳		牛乳						570	2.0
		しのだに	あぶらあげ とり肉 だいず		にんじん	たまねぎ ししいたけ ごんにやく ぶなしめじ	でんぶん さとう パンこ		しょうゆ みりん 塩	701	2.4
		すみつかれ	だいず あぶらあげ		にんじん	だいこん	さとう		しょうゆ 酢		
		あまざけいりみそしる	とり肉		にんじん ほうれんそう	ねぎ ひらたけ えのきたけ	じゃがいも あまざけ		みそ かつお節 煮干し		
12	木	ごはん					ごはん			571	1.9
		牛乳		牛乳						643	2.2
		とりにくのからあげ(幼1こ、小中職2こ)	とり肉			しょうが にんにく	でんぶん	油	酒 しょうゆ	767	2.5
		キャベツサラダ (ちゅうかドレッシング)			にんじん こまつな	キャベツ とうもろこし		ドレッシング			
		もずくスープ	あつあげ なたも	もずく	にんじん こねぎ	たまねぎ たけのこ		ごま油	塩ラーメンスープの素 中華だし 塩		
13	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			634	1.5
		ハートのハンバーグ (やさしいつばいケチャップ)	とり肉 ぶた肉 だいず		トマト	たまねぎ にんにく しょうが	さとう でんぶん	ラード	ケチャップ しょうゆ 塩 こしょう	726	1.7
		さつまいものサラダ (フレンチしるドレッシング)	ロースハム		にんじん	きゅうり とうもろこし	さつまいも	ドレッシング		860	2.0
		ハートマカロニスープ	ウインナー		にんじん いんげん	たまねぎ	じゃがいも こめマカロニ		コンソメ 塩 こしょう		
		チョコクレープ					チョコクレープ				
16	月	パンブキンパン					パンブキンパン			幼 538	2.0
		牛乳		牛乳						小 661	2.5
		カニクリームコロッケ	かに ゼラチン	牛乳 なまクリーム		たまねぎ	パンこ こむぎこ さとう	油	コンソメ 塩	中 795	3.1
		コールスローサラダ (コールスロドレッシング)			にんじん	キャベツ きゅうり		ドレッシング			
		オニオンスープ	ウインナー		にんじん セロリ	たまねぎ とうもろこし		油	コンソメ 塩 こしょう		
17	火	ごはん					ごはん			552	2.0
		牛乳		牛乳						631	2.4
		ぶた肉のしょうがだれ	ぶた肉			りんご しょうが	さとう		しょうゆ 酒 みりん	790	3.0
		たくあんあえ	かつおぶし		ほうれんそう にんじん	もやし たくあん					
		せんべいじる	青森県の郷土料理 とり肉		にんじん さやえんどう	だいこん ねぎ えのきたけ	さといも せんべい		しょうゆ 酒 かつお節 煮干し		
18	水	オレンジパン					オレンジパン			491	2.2
		牛乳 コーヒー牛乳のもと		牛乳			コーヒー牛乳のもと			623	2.7
		ディアボラふろーストチキン	とり肉		パセリ	たまねぎ にんにく		オリーブ油	ローズマリー 塩 こしょう	776	3.5
		コロコロサラダ (イタリアンドレッシング)	ウインナー		ブロッコリー にんじん きパプリカ			ドレッシング			
		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 にんにく	じゃがいも マカロニ	油	ケチャップ コンソメ 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	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	調味料他	エネルギー (kcal)	食塩 相当量 (g)	
19	木	ミートボールスパゲティ(ゆでスパゲティ)	とり肉 ぶた肉		トマト にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム にんにく	ゆでスパゲティ さとう でんぶん みずあめ	油	ケチャップ ソース コンソメ こしょう			
		牛乳		牛乳						545	2.1	
		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 こむぎこ さとう	油	塩 チキンエキス こしょう	649	2.5	
		グリーンサラダ(コールドレッシング)			アスパラガス	キャベツ きゅうり		ドレッシング		844	3.0	
20	金	てづくりなめし			だいこんのは	3年国語「ゆうすげ村の小さな旅館」	ごはん ごま ごま油	塩				
		牛乳		牛乳						600	1.8	
		ぶりのゆうあんやき	ぶり			しょうが ゆず	さとう みずあめ	油	しょうゆ みりん 塩	665	2.2	
		うさぎだいこんのうまに	ぶた肉		にんじん さやえんどう	だいこん たけのこ	さとう でんぶん	油	しょうゆ 酒 みりん	866	2.8	
24	火	きのこのみそしる	さつまあげ とうふ		にんじん こまつな	ねぎ なめこ えのきたけ			みそ かつお節 煮干し			
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん					
		たらのこめこあげ	たら 旬の味「たら」			しょうが	こめこ	油	酒 塩こうじ 塩	593	1.6	
		はなやさいサラダ (しおちゅうかドレッシング)	ツナ		ブロッコリー にんじん	カリフラワー		ドレッシング		667	1.9	
25	水	くきわかめのちゅうかスープ	ぶた肉	くきわかめ	こまつな にんじん	ねぎ えのきたけ	はるさめ	ごま油	塩ラーメンスープの素 こしょう 塩	791	2.1	
		ヨーグルト		ヨーグルト		旬の味「ねぎ」						
		パンズパン					パンズパン					
		牛乳		牛乳						507	2.4	
26	木	キャベツメンチカツ (ソース)	ぶた肉 とり肉			キャベツ	パンこ こむぎこ さとう	油	ソース 塩 しょうゆ こしょう	670	3.2	
		れんこんとみずなのサラダ (げんえんわふうドレッシング)	ロースハム		みずな にんじん	れんこん		ドレッシング		815	3.8	
		やさいたっぷりスープ	ウインナー		にんじん さやいんげん	たまねぎ ぶなしめじ とうもろこし	じゃがいも	オリーブ油	コンソメ 塩 こしょう			
		ごはん					ごはん					
27	金	牛乳		牛乳						564	1.4	
		さわらのさいきょうやき	さわら				さとう		みそ みりん 酒	642	1.6	
		なのはなあえ (わふうクリームドレッシング)	かまぼこ		なのはな にんじん	キャベツ		ドレッシング		804	2.0	
		にくじゃが	ぶた肉		にんじん さやえんどう	たまねぎ しらたき	じゃがいも さとう	油	しょうゆ 酒 みりん			
28	土	ストロベリーロール					ストロベリーロール					
		牛乳		牛乳							598	1.8
		ハムステーキ	ハム							705	2.1	
		シーザーサラダ (シーザードレッシング)			ブロッコリー にんじん	キャベツ とうもろこし		ドレッシング		893	2.6	
29	日	つくぼりのとうにゅうクリームに	とうにゅう とり肉		にんじん	たまねぎ はくさい ぶなしめじ えだまめ	じゃがいも しろいんげんまめ	油	ホワイトシチューの素 コンソメ こしょう 塩			

※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。 ※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。

# 給食だより

2月3日 節分

1年の幸福を願う「節分」の行事

立春の前日にあたる節分には、古くから、豆まきをしたり、ヒラギワシを玄関に飾ったりして、病気や災難を起こす“鬼(邪気)”を追い払い、1年の無事や幸福を願う風習があります。最近では、「恵方巻き」が店頭をにぎわすようになりましたが、もともと全国的な風習ではなく、江戸時代に大阪の商人が商売繁盛祈願のために行っていた風習が始まりとされています。(※諸説あります)

## 大豆の“豆”知識

大豆は、体をつくるタンパク質を多く含むことから「畑の肉」と呼ばれます。料理に使うだけでなく、さまざまな食品に加工され、日本人の食卓に欠かせない食べ物です。

化学肥料はかぎりなく少なくし、美味しいれんこんを栽培しています！

## 大豆からできるもの

大豆乳、豆腐、湯葉、油揚げ、厚揚げ、がんもどき、大豆油、凍豆腐、納豆、おから、きな粉、みそ、しょうゆ

## 今月の地場産食材

お米、米粉、みずな、こまつな、ねぎ、白菜、れんこん、しめじ、なめこ、ひらたけ、大根、にんじん、福来みかん陳皮

## 2月の給食には、つくば市のVege Life 株式会社(桜地区)の吉田さんが作ったれんこんを使用します。茨城県はれんこんの生産量が全国1位です。れんこんは水圧で泥を落としながら収穫します。節が連なってできるれんこんは、上部はやわらかいのでサラダ、真ん中は天ぷら、下部は繊維が多いためなのできんぴらにするなど使い分けるのがおすすめです。