

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 大曾根小 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						栄養価			
			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				
2月	月	つくばこめこパン					こめこパン			幼 480 小 612 中 772	2.1 2.8 3.6	
		牛乳		牛乳								
		オムレツ	たまご				さとう でんぶん	油	塩 醋			
		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			
3火	火	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	さとう	油	ハヤシフレーク ケチャップソース			
		むぎごはん てまきのり		やきのり			むぎごはん			585 644 789	1.9 2.1 2.3	
		牛乳		牛乳								
		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 醋 塩			
4水	水	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			522 640 842	2.4 2.9 3.9
		せつぶんじる	ぶた肉 あつあげ たいづ	にんじん	だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく	さといも			みそ かつお節 煮干し			
		ふくれませそば(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			
		牛乳		牛乳								
5木	木	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	683 800 973	2.5 3.1 3.8	
		フルーツナタデココ			おうとう パイン	いちごゼリー ナタデココ						
		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 じやがいも	むぎごはん じやがいも	油		カレールウ ケチャップ ソース カレー粉 こしょう			
		牛乳		牛乳								
6金	金	チキンナゲット (幼1こ、小~3こ)	とり肉 だいづ		にんにく	パンこ こむぎこ	ラード		しょうゆ 塩 こしょう	690 782 979	1.9 2.2 2.7	
		オーションサラダ	かにかまぼこ	ちゅうあくらげ	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						
		とかちおひろふうぶたどん(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			
9月	月	牛乳		牛乳						546 619 784	2.0 2.6 3.2	
		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				
		チーズいりいももち		チーズ			じゃがいも でんぶん さとう こむぎこ	油	塩			
		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」	にんじん にら	たまねぎ キャベツ しいたけ にんにく	はるさめ さとう でんぶん	油 ごま油 ごま	しょうゆ 塩			
10火	火	ワンタンスープ	ぶた肉 だいづ	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	512 570 701	1.8 2.0 2.4	
		ごはん										
		牛乳		牛乳								
		じのだに	あぶらあげ とり肉 だいづ	にんじん	たまねぎ しいたけ こんにゃく ぶなしめじ	でんぶん さとう パンこ			しょうゆ みりん 塩			
12木	木	すみつかれ	だいづ あぶらあげ	にんじん	たいこん	さとう			しょうゆ 酢	571 643 767	1.9 2.2 2.5	
		あまさけいりみそしる	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 あまさけ			みそ かつお節 煮干し			
		ごはん										
		牛乳		牛乳								
13金	金	牛乳		牛乳						634 726 860	1.5 1.7 2.0	
		ハートのハンバーグ (やさいいっぱいケチャップ)	とり肉 ぶた肉 だいづ	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			
		パレン タイン 給食	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					
		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 こめこマカロニ	コンソメ 塩 こしょう					
16月	月	チヨコクレープ							チヨコクレープ			
		パンブキンパン					パンブキンパン			幼 538 小 661 中 795	2.0 2.5 3.1	
		牛乳		牛乳								
		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			
17火	火	コールスローサラダ (コールスロードレッシング)		にんじん	キャベツ きゅうり		ドレッシング			552 631 790	2.0 2.4 3.0	
		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			
		ごはん										
		牛乳		牛乳								
18水	水	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	491 623 776	2.2 2.7 3.5	
		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 やえんどう	たいこん 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			
		オレンジパン										

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)	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 バセリ	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	545 649 844	2.1 2.5 3.0
		牛乳		牛乳							
		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		
		グリーンサラダ(コーンドレッシング)			アスパラガス	キャベツ きゅうり		ドレッシング			
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		600 665 866	1.8 2.2 2.8
教科連携メニュー	牛乳	牛乳									
	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		
	うさぎだいこんのうまい	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		
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 えのきだけ				みそ かつお節 煮干し		
25	水	ごはん 牛乳	牛乳				ごはん			593 667 791	1.6 1.9 2.1
	たらのこめこあげ	たら	旬の味「たら」		しょうが		こめこ	油	酒 塩こじ 塩		
	はなやさいサラダ (しおちゅうかドレッシング)	ツナ		プロッコリー にんじん	カリフラワー			ドレッシング			
	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 えのきだけ		はるさめ	ごま油	塩ラーメンスープの素 こしょう 塩		
	ヨーグルト		ヨーグルト		旬の味「ねぎ」						
26	木	パンズパン					パンズパン			507 670 815	2.4 3.2 3.8
	牛乳	牛乳									
	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		
	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			
	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		
27	木	ごはん					ごはん			564 642 804	1.4 1.6 2.0
	牛乳	牛乳									
	さわらのさいきょうやき	さわら					さとう		みそ みりん 酒		
	ののはなあえ (わふうクリーミードレッシング)	かまぼこ		ののはな にんじん	キャベツ			ドレッシング			
	にくじやが	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		
27	金	ストロベリーロール					ストロベリーロール			598 705 893	1.8 2.1 2.6
	牛乳	牛乳									
	ハムステーキ	ハム									
	シーザーサラダ (シーザードレッシング)			プロッコリー にんじん	キャベツ とうもろこし			ドレッシング			
	つくばど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。

※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

2月3日 部分

1年の幸福を願う「節分」の行事

大豆の“豆”知識

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！

<2月の給食目標>
好き嫌いしないで食べよう

大豆からできるもの

今月の地場産食材

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、下部は繊維が多くた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。