

令和 8年



2月 献立表



(18回)



Aブロック(上郷幼稚園・大穂幼稚園・沼崎小学校・上郷小学校・今鹿島小学校・吉沼小学校・前野小学校・要小学校・豊里中学校・大穂中学校) つくばすこやか給食センター豊里

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 いわしバーグ せつぶんドライカレー おにかまぼこサラダ (たまねぎドレッシング)	いとし とり肉 さば だいず すけとうだら	牛乳 		たまねぎ えだまめ たまねぎ れんこん とうもろこし しょうが にんにく	ごはん でんぶん さとう	油	塩	638 712 884	1.7 2.0 2.4
3 火	ごはん 牛乳 チーズロール チキンサラダ(わふうドレッシング) すきやきふうに		牛乳 チーズ	 おいしい給食 × つくば市・給食 義の修学旅行 おいしい給食総選挙2位メニュー 「すき焼き風煮」		ごはん でんぶん さとう	油 ドレッシング	塩	530 605 741	1.7 1.9 2.3
4 水	ホットドッグ(せわれコッペパン+ フランクフルトバーベキューソース) 牛乳 まめとげんまいのサラダ (イタリアンドレッシング) さつまいもポタージュ	ソーセージ	牛乳		キャベツ きゅうり たまねぎ ほうさい ねぎ えのきたけ しらたき	コッペパン でんぶん さとう		バーベキューソースの素 ケチャップ ソース 赤ワイン	524 646 815	2.4 2.9 3.7
5 木	むぎごはん のむヨーグルト(ストロベリー)※ あげどりのふくれねぎソースがけ じゃことあぶらあげのサラダ (しそドレッシング) とんじる	 いばる 美味しい Day あぶらあげ	のむヨーグルト ちりめんじゃこ	旬の食材 ねぎ	ねぎ しょうが	ごはん むぎ でんぶん さとう	油	しょうゆ 酢 酒 福来みかん陳皮 ドレッシング 塩	556 649 830	1.4 1.9 2.0
6 金	ごはん 牛乳 ハッシュドポーク れんこんとみずなのサラダ (サウザンアイランドドレッシング) キャラメルポテト		牛乳		たまねぎ にんにく マッシュルーム	ごはん じゃがいも	油	ハヤシルウ ケチャップ ソース	621 707 895	1.2 1.5 1.8
9 月	ごはん 牛乳 パオズ(小4まで1こ、小5から2こ) あおパパイアはいはるさめサラダ (ちゅうかドレッシング) マーボーどうふ		牛乳 ひじき	地産地消の日 あおパパイア	キャベツ たまねぎ しょうが きゅうり きくらげ あおパパイア	ごはん でんぶん さとう パンこ こむぎこ	油 ラード ごま油	オイスターソース 塩 しょうゆ 酒 テンメンジャン みそ トウバンジャン しょうゆ オイスターソース	592 661 889	1.8 2.1 2.8
10 火	あぶらふどん (ごはん+あぶらふどんのぐ) 牛乳 きりたんぼじる りんご	たまご かまぼこ あぶらふ	牛乳		たまねぎ しらたき ほししいたけ	ごはん さとう	油	しょうゆ みりん かつお節だし	560 623 826	1.6 2.0 2.5
12 木	ごはん あじつきのり 牛乳 さばのピリからやき あつあげとだいこんのにも とりだんごみそしる	あじつきのり	牛乳		しょうが だいこん たけのこ こんにやく	ごはん さとう	油	豆板醤 酢 しょうゆ かつお節だし しょうゆ 酒 みりん 塩 ナツメグ かつお節だし みそ 煮干しだし 酒	589 653 826	2.0 2.3 2.9
13 金	ダイスチーズパン 牛乳 じょうねつのトマトハンバーグ はなやさいサラダ (フレンチしろドレッシング) ふゆやさいのコンソメスープ チョコクレープ※	とり肉 とうふ	牛乳		たまねぎ にんにく にんじん	ダイスチーズパン さとう でんぶん パンこ こむぎこ	油 ラード	塩 ケチャップ ソース 赤ワイン チリパウダー トマトペースト 酒 しょうゆ ガラスープの素	585 716 877	2.4 3.1 3.9
16 月	スパゲティナポリタン クロワッサン※ 牛乳 コロツケ ごぼうとツナのサラダ (シーザードレッシング) チーズ(幼なし)	ウインナー	牛乳	 おいしい給食 × つくば市・給食 義の修学旅行 おいしい給食総選挙1位メニュー 「ナポリタン」		スパゲティ さとう	油	ケチャップ ソース 赤ワイン スープストック トマトピューレ	642 719 836	2.3 2.8 3.4
17 火	むぎごはん 牛乳 しろみぎかなのおろしソース ほうれんそうとささみのあえもの (しおドレッシング) とうふとわかめのみそしる	ユメカサゴ	牛乳	旬の食材 ほうれんそう	だいこん もやし	ごはん むぎ さとう でんぶん	油 ドレッシング	しょうゆ みりん	624 678 857	1.9 2.2 2.7

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					
18 水	つくばこめこパン					こめこパン				
	牛乳		牛乳							
	グラタン	とうにゅう おから		にんじん ほうれんそう	たまねぎ とうもろこし	こめこ じゃがいも さとう みずあめ	ショートニング 油	塩	530 705 847	1.9 2.6 3.3
	ポテトサラダ(ノンエッグマヨネーズ)	ツナ		にんじん ブロッコリー		じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ			
	はくさいのとうにゅうスープ	ベーコン とうにゅう		こまつな にんじん	はくさい ぶなしめじ		油	シチューの素 コンソメ 塩 こしょう みそ		
19 木	ごはん					ごはん				
	牛乳		牛乳							
	チキンなんばん(タルタルソース)	とり肉	沼崎小6年生 考案献立			でんぶん さとう	油 ノンエッグタルタルソース	しょうゆ みりん 酢 酒	587 665 833	2.1 2.4 3.0
	れんこんのごまきんぴら			にんじん こまつな	れんこん しらたき たけのこ	さとう	ごま油 油 ごま	しょうゆ 酒 みりん 一味唐辛子		
	ぬつべじ	とうふ するめ		にんじん	こんにゃく ごぼう だいこん ほししいたけ	さといも		かつお節だし しょうゆ 塩		
20 金	みそとんこつラーメン (ソフトちゅうかめん+スープ)	ぶた肉 とうにゅう		にら にんじん	たけのこ キャベツ きくらげ だいこん	ソフトちゅうかめん	油	とんこつラーメンスープの素 みそラーメンスープの素 塩 酒 中華だし しょうゆ がらすープ	496 586 828	2.7 3.3 4.4
	牛乳		牛乳							
	ジャンボやきぎょうざ (小4まで1こ、小5から2こ)	とり肉 だいたず ぶた肉		にら	キャベツ たまねぎ しょうが	でんぶん さとう こむぎこ	ラード ごま油	塩 しょうゆ		
	こんにゃくサラダ (かんこくナムルドレッシング)		のり あおさ		だいこん こんにゃく きゅうり		ドレッシング			
	24 火	ごはん					ごはん			
牛乳			牛乳							
いかカツ		いか だいたず		にんじん	キャベツ しょうが にんにく	パンこ こむぎこ でんぶん	油	しょうゆ 塩	557 612 797	1.8 2.0 2.8
しそひじきあえ			しそひじき	ほうれんそう にんじん	もやし					
いなかふうスープ		ぶた肉 なた こうやとうふ		にんじん	たまねぎ ねぎ キャベツ ぶなしめじ しょうが	さとう		かつお節だし 酒 みりん 昆布だし しょうゆ 塩		
25 水	ナン※ 牛乳		牛乳			ナン				
	タンドリーチキン	とり肉 とうにゅうヨーグルト			にんにく しょうが		油	カレーこ ケチャップ しょうゆ	576 686 823	2.2 2.7 3.5
	インディーホットサラダ	給食ワールドツアー 献立:インド	ウイナー ひよこめめ レンズまめ		れんこん	さつまいも じゃがいも こめこ	油 ドレッシング			
	ひよこめめのスープ			にんじん ブロッコリー	にんにく しょうが たまねぎ だいこん		オリーブ油	塩 こしょう コンソメ		
	やきプリンタルト※					プリンタルト				
26 木	ごはん					ごはん				
	牛乳		牛乳	今鹿島小6年生 考案献立					538 610 771	1.6 1.8 2.2
	ピビンバ	ぶた肉 レバー			きりぼしだいこん にんにく しょうが	さとう	油	酒 コチュジャン テンメンジャン しょうゆ		
	ナムル (かんこくナムルドレッシング)			こまつな にんじん	もやし		ドレッシング			
	キムチスープ	とり肉 とうふ		にら	たまねぎ きくらげ はくさいキムチ にんにく		油	酒 塩 中華だし しょうゆ		
27 金	しっぽこうどん (ソフトめん+スープ)	あぶらあげ とり肉	山形 献立	にんじん こまつな	だいこん ごぼう ねぎ しょうが ぶなしめじ	ソフトめん でんぶん	油	塩 しょうゆ 酒 煮干しだし かつお節だし	483 579 761	2.3 2.7 3.5
	牛乳		牛乳							
	ガーリックポテトビーンズ	だいたず	あおのり			じゃがいも こめこ	油	にんにくしょうゆシーズニング		
	ちくわのサラダ	ちくわ かつおぶし		ブロッコリー にんじん	キャベツ		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。
○この献立表には微量の食品及び調味料は記載されておられません。
○けいらんは「たまご」と表記します。
※は業者から学校に直接配送されます。

今月の地場産物

みずな こまつな にんじん ねぎ
あおパパイア ほうれんそう れんこん
さといも ぶなしめじ こめこ

教科連携献立

2月12日(木)3年国語
「ゆうすげ村の小さな旅館」(だいこん)

給食だより

<2月の給食目標>

好き嫌いしないで食べよう

食べ物は、体の中での働きによって、3つのグループに分けられます。

毎日元気で過ごすためには、1回の食事、それぞれの働きをする食べ物を、バランスよく食べる必要があります。

主に体をつくる

(たんぱく質・無機質)



主に体の調子を整える

(ビタミン)



主にエネルギーになる

(炭水化物・脂質)



おいしい給食
食の修学旅行

つくば市の給食

昨年秋にイーアスつくばで行われた、映画「おいしい給食」とつくば市のコラボイベントで、みなさんに人気投票をしていただきました。

投票で1位と2位になったメニューを、2月の給食で提供します。



JAつくば市



JA谷田部



つくば市生産者のみなさん
いつもありがとうございます

すこやか給食センターで、今年度使われたつくば市産食材

みずな こまつな ほうれんそう ねぎ しめじ なめこ こめ
しんじやがいも しんたまねぎ ひらたけ さといも れんこん
さつまいも ヤーコン ふくれみかんちんぴ にんじん ベース
キャベツ あかパプリカ にんじん かぶ たまねぎ こめこ
はくさい あおパパイア