



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・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						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 いわしパーグ せつぶんドライカレー おにかまほこサラダ (たまねぎドレッシング)	牛乳 いわし とり肉 さば だいす すけとうだら ぶた肉 だいす かまぼこ	牛乳 たまねぎ にんじん にんじん	ごはん でんぶん さとう さとう でんぶん もやし	ごはん 油 塩 カレーこ カレールウ トマトペースト 塩 ドレッシング	638 712 884	1.7 2.0 2.4	
	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 スケトウダラ チーズ とり肉 とうふ ぎゅう肉	牛乳 チーズ にんじん にんじん	ごはん でんぶん さとう さとう	ラード ドレッシング 油 油	530 605 741	1.7 1.9 2.3	
	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 ひよこまめ あかいんげん あおえんどう ツナ とうにゅう	牛乳 ブロッコリー にんじん にんじん	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	
	木	むぎごはん のむヨーグルト(ストロベリー)※ あげりのふくれねぎソースがけ じやことあぶらあげのサラダ (しそドレッシング) とんじる	のむヨーグルト とり肉 あぶらあげ ぶた肉	旬の食材 ねぎ ねぎ しょうが もやし だいこん ごぼう ねぎ	ごはん むぎ でんぶん さとう 油 油 油 油	しょうゆ 酢 酒 福来みかん陳皮 ドレッシング 塩 みそ かつお節だし 煮干だし	556 649 830	1.4 1.9 2.0	
	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 ぶた肉 れんこん みずな	牛乳 にんじん みずな にんじん	ごはん たまねぎ にんにく マッシュルーム れんこん とうもろこし	ごはん 油 油 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	月	ごはん 牛乳 バオズ(小4まで1こ、小5から2こ) あおババイヤいりはるさめサラダ (ちゅうかドレッシング) マーポーどうふ	牛乳 ぶた肉 とり肉 ひじき	牛乳 にんじん にんじん	地産地消の日 あおババイヤ キヤベツ たまねぎ きゅうり きくらげ しょうが にんにく ねぎ たけのこ ほししいたけ	ごはん でんぶん さとう ラード ごま油 はるさめ さとう でんぶん	オイスターーソース 塩 ショウゆ ドレッシング 酒 テンメンジャン みそ トウパンジャン ショウゆ オイスターーソース	592 661 889	1.8 2.1 2.8
	火	あぶらふどん (ごはん+あぶらふどんのぐ) 牛乳 きりたんぽじる りんご	牛乳 あぶらふ あぶらあげ とり肉	牛乳 にんじん にんじん りんご	たまねぎ しらたき ほししいたけ だいこん ねぎ ぶなしめじ ねぎ れんこん ぶなしめじ	ごはん さとう 油 油	しょうゆ みりん かつお節だし しょうゆ 酒 塩 酒 酒 酒	560 623 826	1.6 2.0 2.5
	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もの とりだんごみそしる	牛乳 さば あつあげ ぶた肉 とり肉 だいす	牛乳 にんじん にんじん にんじん にんじん みずな	あじつきのり ににく しょうが だいこん たけのこ ねぎ れんこん ぶなしめじ	ごはん さとう 豆板醤 油 油 でんぶん さとう	ごはん 豆板醤 酢 ショウゆ かつお節だし ショウゆ 酒 酒 酒 酒	589 653 826	2.0 2.3 2.9
	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 (フレンチしそドレッシング) ふゆやさいのコンソメスープ チョコクレープ※	牛乳 とり肉 とうふ ツナ ベーコン	牛乳 牛乳 ブロッコリー にんじん	牛乳 ににく ににく キャベツ カリフラワー だいこん はくさい たまねぎ	ダイスチーズパン さとう でんぶん ラード 油 油 油 油	塩 ケチャップ ソース 赤ワイン チリバウダー トマトペースト 酢 ショウゆ ガラスープの素 ドレッシング こめこマカラニ コンソメ 塩 油 油 油	585 716 877	2.4 3.1 3.9
16月	月	スパゲティナポリタン クロッサン※ 牛乳 コロッケ 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)	ウインナー 牛乳 ぶた肉 ツナ ベーコン チーズ	牛乳 牛乳 にんじん トマト ピーマン 牛乳 にんじん にんじん	にんじん トマト ピーマン 牛乳 にんじん にんじん ごぼう とうもろこし	スパゲッティ さとう ラード 油 油 油 マーガリン	ケチャップ ソース 赤ワイン スープスティック トマトピューレ 油 油 油 油	642 719 836	2.3 2.8 3.4
	火	むぎごはん 牛乳 しろみざ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	牛乳 ユメカサゴ とり肉 わかめ	牛乳 牛乳 にんじん にんじん	旬の食材 ほうれんそう だいこん もやし たけのこ ねぎ	ごはん むぎ さとう でんぶん 油 油 油 油	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 エネルギー (kcal)	食塩 相当量 (g)
		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	ビタミンC・その他 5群 炭水化物	6群 脂質	調味料他		
18 水	つくばこめこパン					こめパン		530 705 847	1.9 2.6 3.3
	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 じやがいも さとう みすあめ	ショートニング 油		
	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		じやがいも	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		シチューの素 コンソメ 塩 こしょう みそ 油		
19 木	ごはん					ごはん		587 665 833	2.1 2.4 3.0
	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		
	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 一味唐辛子		
	ぬっぺじる	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	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 だいす ぶた肉		にら	キャベツ たまねぎ しょが	でんぶん さとう	ラード ごま油		
	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		
	いか	だいす		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		
24 火	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			557 612 797	1.8 2.0 2.8
	いなかふうスープ	ぶた肉 なると こうやどうふ		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			
	牛乳		牛乳						
	牛乳		牛乳						
	牛乳		牛乳						
25 水	ナン※ 牛乳		牛乳			ナン		576 686 823	2.2 2.7 3.5
	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		
	インディーホットサラダ	給食ワールドソア 献立:インド	ワインナード ひよこまめ レンズまめ		れんこん	さつまいも じやがいも こめこ	カレーこ ケチャップ しょうゆ		
	ひよこまめのスープ			にんじん プロッコリー	にんにく しょうが たまねぎ だいこん		ドレッシング		
	やきプリンタルト※					オリーブ油	塩 こしょう コンソメ		
26 木	ごはん					プリンタルト		538 610 771	1.6 1.8 2.2
	牛乳		牛乳						
	ビビンバ	ぶた肉 レバー	今鹿島小6年生 考案献立		きりぼし大根 にんにく しょうが	さとう	油		
	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		
27 金	しつぽううどん (ソフトめん+スープ)	山形 献立	あぶらあげ とり肉		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	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	だいす	あおのり			じゃがいも こめこ	油		
	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りません。

○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。

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回の食事で、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 × つくば市の給食

昨年秋にイーストつくばで行われた、映画「おいしい給食」とつくば市のコラボイベントで、みなさんに入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。



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 にんじんペースト
キャベツ あかばブリカ にんじん かぶ たまねぎ こめこ
はくさい あおババイヤ

今月の地場産物

みずな こまつな にんじん ねぎ
あおババイヤ 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)

