

令和 8年



2月 献立表



(18回)



Bブロック(島名幼稚園・島名小学校・香取台小学校・真瀬小学校・研究学園小学校・高山中学校・研究学園中学校)

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	
		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	ごはん					ごはん				
	牛乳		牛乳						638	1.7
	いわしバーグ	いわし とり肉 さば だいず すけとうだら			たまねぎ	でんぶん さとう	油	塩	712	2.0
	せつぶんだライカレー	ぶた肉 だいず		にんじん	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	さとう でんぶん	油	カレーこ カレールウ トマトペースト 塩	884	2.4
	おにかまぼこサラダ (たまねぎドレッシング)	かまぼこ	あかつのまた すぎのり こんぶ わかめ	にんじん	もやし		ドレッシング	かいそうエキス		
3 火	スパゲティナポリタン	ウインナー		にんじん トマト ピーマン	たまねぎ にんにく マッシュルーム	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		
	クロワッサン※ 牛乳		牛乳			クロワッサン			642	2.3
	コロッケ	ぶた肉 だいず			たまねぎ	じゃがいも さとう こむぎこ パンこ とうもろこし	油 マーガリン	塩 こしょう しょうゆ	719	2.8
	ごぼうとツナのサラダ (シーザードレッシング)	ツナ		にんじん	ごぼう とうもろこし		ドレッシング		836	3.4
	チーズ(幼なし)		チーズ							
4 水	ごはん					ごはん				
	牛乳		牛乳						587	2.1
	チキンなんぼん(タルタルソース)	とり肉				でんぶん さとう	油	しょうゆ みりん 酢 酒	665	2.4
	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	ノンエッグタルタルソース ごま油 油 ごま	しょうゆ 酒 みりん 一味唐辛子	833	3.0
	めつべじる	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		
5 木	ごはん あじつきのり		あじつきのり			ごはん				
	牛乳		牛乳						589	2.0
	さばのぶりからやき	さば			にんにく しょうが	さとう		豆板醤 酢 しょうゆ	653	2.3
	あつあげとだいこんのにももの	あつあげ ぶた肉		にんじん きやいんげん	だいこん たけのこ こんにゃく	さとう	油	かつお節だし しょうゆ 酒 みりん 塩 ナツメグ	826	2.9
	とりだんごみそしる	とり肉 だいず		にんじん みずな	ねぎ れんこん ぶなしめじ	でんぶん さとう	ごま油	かつお節だし みそ 煮干しだし 酒		
6 金	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)	ソーセージ				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	2.4
	牛乳		牛乳						646	2.9
	まめとげんまいのサラダ (イタリアンドレッシング)	ひよこまめ あかいんげん あおえんどう ツナ		ブロッコリー にんじん	とうもろこし	げんまい	ドレッシング		815	3.7
	さつまいもポタージュ	とうにゅう	牛乳	パセリ にんじん	たまねぎ	さつまいも さとう	オリーブ油	シチューの素 コンソメ 塩 こしょう ベジタメルソース		
9 月	しっぽうごどん (ソフトめん＋スープ)	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	油	塩 しょうゆ 酒 煮干しだし かつお節だし	483	2.3
	牛乳		牛乳						579	2.7
	ガーリックポテトビーンズ	だいず	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	761	3.5
	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			
10 火	ごはん					ごはん				
	牛乳		牛乳						557	1.8
	いかカツ	いか だいず		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	612	2.0
	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				797	2.8
	いなかふうスープ	ぶた肉 なた こやどらふ		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		
12 木	ダ이스チーズパン 牛乳		牛乳			ダ이스チーズパン				
	じょうねつのトマトハンバーグ	とり肉 とうふ			たまねぎ にんにく にんじん	さとう でんぶん パンこ こむぎこ	ラード 油	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	2.4
	はなやさいサラダ (フレンチしろドレッシング)	ツナ		ブロッコリー	キャベツ カリフラワー		ドレッシング		716	3.1
	ふゆやさいのコンソメスープ	ベーコン		にんじん	だいこん はくさい たまねぎ	こめこマカロニ		コンソメ 塩 こしょう	877	3.9
	チョコクレープ※					クレープ				
13 金	ごはん					ごはん				
	牛乳		牛乳						538	1.6
	ピピンパ	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	610	1.8
	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		771	2.2
	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		
16 月	むぎごはん					ごはん むぎ				
	牛乳		牛乳						624	1.9
	しろみぎかなのおろしソース	ユメカサゴ			だいこん	さとう でんぶん	油	しょうゆ みりん	678	2.2
	ほうれんそうとささみのあえもの (しおドレッシング)	とり肉	旬の食材 ほうれんそう	ほうれんそう にんじん	もやし		ドレッシング		857	2.7
	とうふとわかめのみそしる	とうふ	わかめ	にんじん	たけのこ ねぎ			煮干しだし かつお節だし みそ		
17 火	ごはん					ごはん				
	牛乳		牛乳						592	1.8
	パオズ(小4まで1こ、小5から2こ)	ぶた肉 とり肉	ひじき		キャベツ たまねぎ しょうが	でんぶん さとう パンこ こむぎこ	ラード ごま油	オイスターソース 塩 しょうゆ	661	2.1
	あおパパイアいりはるさめサラダ (ちゅうかドレッシング)			にんじん	きゅうり きくらげ あおパパイア	はるさめ	ドレッシング		889	2.8
	マーボーどうふ	とうふ ぶた肉 だいず		にんじん	しょうが にんにく ねぎ たけのこ ほししいたけ	さとう でんぶん	油 ごま油	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		

日 曜	献 立 名	主な材料と食品分類						調味料他	栄養価	
		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)
18 水	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) とんじり	 小麦 のむヨーグルト あげどり じゃことあぶらあげ とんじり	のむヨーグルト とんじり	 ねぎ にんじん	ねぎ しょうが もやし	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 みそ かつお節だし 煮干しだし	556 649 830	1.4 1.9 2.0
19 木	つくばこめパン 牛乳 グラタン ポテトサラダ(ノンエッグマヨネーズ) はくさいのとうにゅうスープ		牛乳	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
20 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	ふた肉	牛乳	にんじん みずな	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 じゃがいも	油	ハヤシルウ ケチャップ ソース ドレッシング	621 707 895	1.2 1.5 1.8
24 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 あぶらあげ とんじり	牛乳	にんじん こまつな にんじん	たまねぎ しらす ほししいたけ だいこん ねぎ ぶなしめじ りんご	ごはん さとう	油	しょうゆ みりん かつお節だし しょうゆ みりん 塩 酒 かつお節だし 煮干しだし	560 623 826	1.6 2.0 2.5
25 水	みそとんこつラーメン (ソフトちゅうかめん+スープ) 牛乳 ジャンボやきぎょうざ (小4まで1こ、小5から2こ) こんにやくサラダ (かんこくナムルドレッシング)	ふた肉 とうにゅう	牛乳	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 こしょう がらす	496 586 828	2.7 3.3 4.4
26 木	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	ステーキ とんじり	牛乳 チーズ	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ はくさい ねぎ えのきたけ しらたき	ごはん でんぶん さとう	ラード ごま油	塩 しょうゆ 酒 みりん	530 605 741	1.7 1.9 2.3
27 金	ナン※ 牛乳 タンドリーチキン インディーホットサラダ ひよこまめのスープ やきプリンタルト※	とんじり とうにゅうヨーグルト ウインナー ひよこまめ レンズ豆	牛乳	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	ナン にんにく しょうが	油	カレーこ ケチャップ しょうゆ さつまいも じゃがいも こめこ オリーブ油 塩 こしょう コンソメ	576 686 823	2.2 2.7 3.5

○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いません。
○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。

今月の地産産物

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5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 にんじんペースト
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