

令和8年 2月 献立表 (18回) つくばすこやか給食センター豊里

Cブロック(春日学園義務教育学校・学園の森義務教育学校)

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	からだのちょうしととのえるもの 2群 無機質	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			
2月	月	ごはん 牛乳 チキンなんばん(タルタルソース) れんこんのごまきんぴら ぬっぺじる		牛乳 とり肉	沼崎小6年生 考案献立		ごはん でんぶん さとう れんこん しらたき にんじん こまつな にんじん	油 ソース ごま油 油 ごま さといも		エネルギー (kcal) 833 665 833 665 833	食塩 相当量 (g) 3.0 2.4 3.0 2.4 2.4
	火	ごはん 牛乳 いわしバーグ せつぶんドライカレー		牛乳 いわし とり肉 さば だいす すけとうだら		たまねぎ	でんぶん さとう	油	塩		
	水	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	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 トマトベースト 塩		
	木	スパゲティナポリタン クロワッサン※ 牛乳	ウインナー	牛乳	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	スパゲッティ 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		
	水	コロッケ ごぼうとツナのサラダ (シーザードレッシング)	ぶた肉 だいす	おいしい給食 ✿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」	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	マーガリン	塩 こしょう しょうゆ	719 836	2.8 3.4
5月	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)		牛乳 チーズ	おいしい給食 ✿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	ラード	塩	605 741	1.9 2.3
	水	すきやきふうに	とうふ ぎゅう肉	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	さとう	油	しょうゆ 酒 みりん			
	木	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 こしょう がらスープ		
	水	牛乳 ジャンボやきぎょうざ (小4まで1こ、小5から2こ)	牛乳 とり肉 だいす 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	586 828	3.3 4.4	
	木	こんにゃくサラダ (かんくくなますドレッシング)		のり あおさ	だいこん こんにゃく きゅうり		ドレッシング				
9月	月	ごはん あじきのり 牛乳 さばのピリからやき		牛乳 さば	あじきのり		ごはん			653 826	2.3 2.9
	火	あつあげとだいこんのもの	あつあげ ぶた肉	にんじん さやいんげん	にんにく しょうが だいこん たけのこ こんにゃく	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			
	水	とりだんごみそしる	とり肉 だいす	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	塩 ナツメグ かつお節だし みそ 煮干だし 酒			
	木	ダイスチーズパン 牛乳		牛乳			ダイスチーズパン				
	水	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) ふくやさいのコンソメスープ	とり肉 とうふ ツナ ペーパン	牛乳 ブレンタイン 牛乳	たまねぎ にんにく キャベツ カリフラワー にんじん はくさい たまねぎ	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 トマトベースト 酒 しょうゆ ガラスープの素	716 877	3.1 3.9	
12月	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 じやことあぶらあげのサラダ (しそドレッシング)		のむヨーグルト	旬の食材 ねぎ	ごはん むぎ			649 830	1.9 2.0	
	水	とんじる	ぶた肉	にんじん	ねぎ しょうが	でんぶん さとう	油	しょうゆ 酢 酒 福来みかん陳皮			
	木	しつぽううどん (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 煮干だし かつお節だし			
	水	牛乳 ガーリックポテトピーナッツ		牛乳		じやがいも こめこ	油	にんにくしょうゆシーザーニング			
	木	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				
16月	月	つくばごめこパン 牛乳		牛乳		ごめパン			705 847	2.6 3.3	
	火	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 みずあめ	ショートニング 油	塩			
	水	ボテトサラダ(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				
	木	はくさいのとうにゅうスープ	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				
	木	ごはん 牛乳 ハッシュドポーク		牛乳		ごはん					
17月	火	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)	ぶた肉	にんじん	たまねぎ にんにく マッシュルーム	じゃがいも	油	ハヤシルウ ケチャップ ソース	707 895	1.5 1.8	
	水	キャラメルポテト	れんこん みずな	みずな にんじん	れんこん とうもろこし	ドレッシング					
	木	地産地消の日			さつまいも カラメルパウダー	油					

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	7群 脂質	調味料他	エネルギー (kcal)	食塩 相当量 (g)	
18	水	ごはん 牛乳 ビビンバ ナムル (かんこくナムルドレッシング) キムチスープ		牛乳 ぶた肉 レバー	今鹿島小6年生 参考献立	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	610 771	1.8 2.2	
			たんぱく質	3群 カロテン	こまつな にんじん	もやし		ドレッシング				
			無機質	4群 ビタミンC・その他	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			
19	木	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※	牛乳 とり肉 とうじゆうヨーグルト	牛乳 ワイン ひよこまめ レンズまめ	今鹿島小6年生 参考献立	にんにく しょうが れんこん	油	カレーこ ケチャップ しょうゆ		686 823	2.7 3.5	
						にんにく しょうが にんじん ブロッコリー	さつまいも じやがいも ごめこ	油 ドレッシング				
						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				
								プリンタルト				
20	金	ごはん 牛乳 いかカツ しそひじきあえ いなかふうスープ		いか だいizu	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	612 797	2.0 2.8	
					しそひじき	ほうれんそう にんじん	もやし					
						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			
24	火	ごはん 牛乳 パオズ(小4まで1こ、小5から2こ) あおパパイヤいりはるさめサラダ (ちゅうかドレッシング)		牛乳 ぶた肉 とり肉	牛乳 ひじき	地産地消の日 あおパパイヤ	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	661 889	2.1 2.8	
							きゅうり きくらげ あおパパイヤ	はるさめ	ドレッシング			
							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	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			
25	水	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	東北 献立	たまご かまぼこ あぶらふ	牛乳	にんじん こまつな ほししいたけ	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	623 826	2.0 2.5
						にんじん	だいこん ねぎ ぶなしめじ りんご	きりたんぽ		しょうゆ みりん 塩 酒 かつお節だし 煮干だし		
26	木	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 (しょどレッシング)		牛乳	ユメカサゴ	旬の食材 ほうれんそう	だいこん	さとう でんぶん	油	しょうゆ みりん	678 857	2.2 2.7
							ほうれんそう にんじん	もやし	ドレッシング			
							とうふとわかめのみそしる	たけのこ ねぎ		煮干だし かつお節だし みそ		
27	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) 牛乳 まめとげんまいのサラダ (イタリアンドレッシング)		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	646 815	2.9 3.7

○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達されます。

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。



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 にんじん ねぎ
あおパパイヤ ほうれんそう れんこん
さといも ぶなしめじ こめこ

今月の地場産物

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

2月9日(月)3年国語
「ゆうすけ村の小さな旅館」(だいこん)



教科連携献立