

令和 8年



2月

献立表



( 18回 )



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)

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			沼崎小6年生 考案献立		ごはん				
	牛乳		牛乳							
	チキンなんばん(タルタルソース)	とり肉				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	665	2.4
	れんこんのごまきんぴら				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	833	3.0
	めっぺじる	とうふ するめ		にんじん	こんにゃく ごぼう だいこん	さといも		かつお節だし しょうゆ 塩		
3 火	ごはん					ごはん				
	牛乳		牛乳							
	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	712 884	2.0 2.4
	せつぶんドライカレー	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		
	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		
4 水	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		
	クロワッサン※ 牛乳		牛乳			クロワッサン				
	コロッケ	ぶた肉 だいず	おいしい給食 × つくば市給食 金の修学旅行 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	油 マーガリン	塩 こしょう しょうゆ	719 836	2.8 3.4
	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			
	チーズ		チーズ							
5 木	ごはん			おいしい給食 × つくば市給食 金の修学旅行 おいしい給食総選挙2位メニュー 「すぎ焼き風煮」		ごはん				
	牛乳		牛乳							
	チーズロール	スケトウダラ	チーズ			でんぶん さとう	ラード	塩	605	1.9
	チキンサラダ(わふうドレッシング)	とり肉			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		ドレッシング		741	2.3
	すぎやきふうに	とうふ きゅう肉		にんじん		さとう	油	しょうゆ 酒 みりん		
6 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 こしょう がらすープ	586 828	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			
9 月	ごはん あじつきのり		あじつきのり			ごはん				
	牛乳		牛乳							
	さばのピリからやき	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もの	あつあげ ぶた肉		にんじん さやいんげん	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	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	塩 ナツメグ かつお節だし みそ 煮干しだし 酒		
10 火	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 がらすープの素	716 877	3.1 3.9
	はなやさいサラダ (フレンチしるどレッシング)	ツナ	パレンタイン 献立	ブロッコリー	キャベツ カリフラワー		ドレッシング			
	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 ほうさい たまねぎ	こめこマカロニ		コンソメ 塩 こしょう		
	チョコクレープ※					クレープ				
12 木	むぎごはん					ごはん むぎ				
	のむヨーグルト(ストロベリー)※		のむヨーグルト	旬の食材 ねぎ						
	あげどりのふくれねぎソースがけ	とり肉			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	649	1.9
	じゃことあぶらあげのサラダ (しそドレッシング)	あぶらあげ	ちりめんじゃこ		こまつな にんじん		油	ドレッシング 塩	830	2.0
	とんじる	ぶた肉			にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	じゃがいも	みそ かつお節だし 煮干しだし		
13 金	しっぽこうどん (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 煮干しだし かつお節だし	579	2.7
	牛乳		牛乳						761	3.5
	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		
	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	つくばこめパン					こめパン				
	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	ショートニング 油	塩	705 847	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		
17 火	ごはん					ごはん				
	牛乳		牛乳							
	ハッシュドポーク	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	1.5
	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)	れんこん みずな	地産地消の日	みずな にんじん	れんこん とうもろこし		ドレッシング		895	1.8
	キャラメルポテト					さつまいも キャラメルパウダー	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	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	調味料他	エネ ルギー (kcal)	食塩 相当量 (g)
18 水	ごはん					ごはん			610 771	1.8 2.2
	牛乳		牛乳	今鹿島小6年生 考案献立						
	ビビンバ	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		
19 木	ナン※ 牛乳		牛乳			ナン			686 823	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	カレーこ ケチャップ しょうゆ		
	インディーホットサラダ				れんこん	さつまいも じゃがいも こめこ	油 ドレッシング			
	ひよこまめのスープ	ウインナー ひよこまめ レンズまめ		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				
20 金	ごはん					ごはん			612 797	2.0 2.8
	牛乳		牛乳							
	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		
	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		かつお節だし 酒 みりん 昆布だし しょうゆ 塩		
24 火	ごはん					ごはん			661 889	2.1 2.8
	牛乳		牛乳	地産地消の日 あおパパイヤ						
	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		
	あおパパイヤいりほるさめサラダ (ちゅうかドレッシング)			にんじん	きゅうり きくらげ あおパパイヤ	はるさめ	ドレッシング			
	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		
25 水	あぶらうどん (ごはん+あぶらうどんのぐ)	たまご かまぼこ あぶら		にんじん こまつな	たまねぎ しらす 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
	牛乳		牛乳							
	きりたんぼじる	あぶらあげ とり肉		にんじん	だいこん ねぎ ぶなしめじ	きりたんぼ		しょうゆ みりん 塩 酒 かつお節だし 煮干しだし		
	りんご				りんご					
26 木	むぎごはん					ごはん むぎ			678 857	2.2 2.7
	牛乳		牛乳							
	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		
	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			
	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		
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)	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
	牛乳		牛乳							
	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			
	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 ベジメタルソース		

○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。

## 今月の地産地消

みずな こまつな にんにく ねぎ  
あおパパイヤ ほうれんそう れんこん  
さつまいも ぶなしめじ こめこ

## 教科連携献立

2月9日(月)3年国語  
「ゆうすげ村の小さな旅館」(だいこん)

## 給食だより

## &lt;2月の給食目標&gt;

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。



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 さつまいも れんこん  
さつまいも ヤーコン ふくれみかんちんぴ にんにくペースト  
キャベツ あかパパイヤ にんにく かぶ たまねぎ こめこ  
はくさい あおパパイヤ