

令和7年度



2月分献立表

(18回)



筑波学校給食センター

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	からだのちょ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	調味料他	エネルギー (kcal)	食塩 相当量 (g)
2	月	ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳						幼 550	1.7
		にくじゃが	ぶたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ しらたき	じゃがいも さとう	サラダ油	しょうゆ みりん 酒 和風だし	小 624	2.0
		ツナとキャベツのあえもの (わふうドレッシング)	まぐろみずに		にんじん	キャベツ きゅうり		ドレッシング		中 789	2.6
		だいにんのみそしる	あぶらあげ	わかめ		だいにん ながねぎ			味噌 かつおぶし 煮干し		
3	火	わかめごはん		わかめ			ごはん さとう		塩		
節分		牛乳		牛乳						549	1.6
		いわちキバーグ	とりにく いわし さば たら だいず			たまねぎ りよくちゃ	でんぶん さとう	なたね油 サラダ油	塩	608	1.8
魚の日		まめめサラダ (コーンクリーミードレッシング)	だいず		にんじん	えだまめ だいにん		ドレッシング		751	2.2
		ほうれんそうとひらたけのみそしる		とうふ	ほうれんそう にんじん	ひらたけ			味噌 かつおぶし 煮干し		
4	水	コッペパン					コッペパン				
		牛乳		牛乳						491	2.2
		やきチキンカツ	とりにく				パンこ こむぎこ でんぶん	植物油 パーム油 サラダ油	塩	594	2.7
		フレンチサラダ (フレンチドレッシング)			ブロッコリー	はくさい カリフラワー とうもろこし		ドレッシング		706	3.4
		やさいのコンソメスープ	ベーコン		にんじん こまつな	たまねぎ			コンソメ 塩 しょうゆ こしょう		
5	木	ごはん					ごはん				
魚の日		牛乳		牛乳						671	1.9
		さばカレーあげぎょうざ (幼2個小中職3個)	ぶたにく さば だいず			キャベツ にんにく しょうが	さとう こむぎこ	豚脂 植物油 大豆油 パーム油	カレールウ しょうゆ 塩 こしょう	798	2.5
		ちゅうかサラダ (ちゅうかドレッシング)	ロースハム		にんじん	もやし きゅうり	はるさめ	ドレッシング		978	3.0
		マーボーとうふ	とうふ ぶたにく		にら	しょうが にんにく ながねぎ	さとう でんぶん	サラダ油 ごま油	酒 しょうゆ 味噌 中華スープ トウバンジャン		
6	金	しょうゆラーメン (ソフトちゅうかめん)	ぶたにく なんと		にんじん	とうもろこし にんにく しょうが もやし ながねぎ	ソフトちゅうかめん		しょうゆラーメンの素 がらスープ	494	2.4
		牛乳		牛乳						589	3.0
		たこやき	たこ			キャベツ ねぎ しょうが	こむぎこ さとう	大豆油 菜種油 サラダ油	かつおぶし 塩	771	3.9
		みずなのごまサラダ (ごまクリーミードレッシング)	とりにく	かんでん	みずな にんじん	キャベツ たまねぎ		ドレッシング	塩 野菜エキス まいたけエキス		
9	月	ごはん				ごはん					
		牛乳		牛乳						573	1.4
		とりにくのからあげ (幼1個小中職2個)	とりにく			しょうが	でんぶん	大豆油	しょうゆ 酒	679	1.7
		さつまいものサラダ (わふうクリーミードレッシング)			にんじん	とうもろこし えだまめ	さつまいも	ドレッシング		840	2.1
		はくさいのみそしる		あぶらあげ	にんじん	はくさい ながねぎ			味噌 かつおぶし 煮干し		
10	火	むぎごはん					むぎ ごはん				
		牛乳		牛乳						538	1.8
		ぶたにくのチャブチェふう	ぶたにく		にんじん にら	キャベツ ほししいたけ たまねぎ しょうが にんにく	はるさめ さとう でんぶん	サラダ油 ごま油	オイスターソース しょうゆ 塩	607	2.2
		ナムル (ナムルドレッシング)		きわかめ	こまつな にんじん	もやし		ドレッシング		767	2.8
		わかめスープ	とうふ	わかめ	チンゲンサイ	ながねぎ とうもろこし			しょうゆ 酒 塩 こしょう 中華スープ		
11	水	建国記念の日									
12	木	ごはん					ごはん				
魚の日		牛乳		牛乳						527	1.8
		ぶりキャベツカツ(ソース)	ぶり だいず			キャベツ	パンこ こむぎこ	植物油 大豆油	塩 ぼたてエキス 中濃ソース	579	1.9
		はくさいとチキンのサラダ (ノンオイルかんきつドレッシング)	とりにく	かんでん	にんじん ブロッコリー	はくさい たまねぎ			ドレッシング 塩 野菜エキス まいたけエキス	741	2.4
		なめこじる	とうふ		にんじん	なめこ だいにん ながねぎ			味噌 かつおぶし 煮干し		
13	金	クロワッサン					クロワッサン				
パレン タイム メニュー		牛乳		牛乳							
		ハートのハンバーグトマトソース	とりにく ぶたにく だいず		トマト	たまねぎ にんにく しょうが	さとう	豚脂 サラダ油	塩 しょうゆ ケチャップ ウスターソース	642	2.0
		アスパラガスのカラフルサラダ (イタリアンドレッシング)			アスパラガス にんじん	キャベツ カリフラワー		ドレッシング		679	2.3
		コーンスープ		牛乳 なまクリーム だつしふんにゅう	パセリ	とうもろこし たまねぎ		バター	ポタージュの素 塩 こしょう	818	2.9
		ミルクチョコプリン						ミルクチョコプリン			
16	月	ごはん				ごはん					
魚の日		牛乳		牛乳						599	1.7
		さばのみそに	さば				さとう でんぶん		味噌	652	1.9
		りっちゃんサラダ (わふうドレッシング)	ロースハム	こんぶ かつおぶし	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング		785	2.3
		じゃがいもとあぶらあげのみそしる	あぶらあげ		こまつな	たまねぎ	じゃがいも		みそ かつおぶし 煮干し		

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	からだのちょ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)	
地産地消 メニュー	火	ごはん					ごはん			491	1.9	
		牛乳		牛乳						541	2.3	
		グリルチキンのキャロットソースかけ	とりにく		にんじん	にんにく	さとう	サラダ油	塩 酒 しょうゆ みりん	680	2.9	
		ほうれんそうときのこのサラダ (しおちゅうかドレッシング)			ほうれんそう にんじん	ひらたけ カリフラワー		ドレッシング				
		もずくスープ	とうふ	もずく	にんじん こまつな	ながねぎ			塩 しょうゆ こしょう 洋風だし コンソメ			
18	水	こめこパン(ラフランスジャム)					こめこパン ラフランスジャム			462	2.3	
		はっこうにゅう(プレーン)		はっこうにゅう						599	2.9	
		スペインふうオムレツ	たまご ハム とりにく		にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも さとう でんぶん	植物油 サラダ油	塩 酢	757	3.8	
		こまつなとひじきのサラダ (かおりごまドレッシング)		ひじき	こまつな にんじん	もやし		ドレッシング				
		クリームシチュー	とりにく	牛乳	にんじん アスパラガス	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも	サラダ油	クリームシチューの素 洋風だし 塩 こしょう			
19	木	ごはん					ごはん			557	1.7	
		牛乳		牛乳						613	1.9	
		あおさいりサーモンフライ(ソース)	さけ			あおさ	パンこ でんぶん	植物油 大豆油	塩 中濃ソース	752	2.2	
		みずなとキャベツのサラダ (サウザンアイランドドレッシング)			みずな にんじん	キャベツ えだまめ		ドレッシング				
		たまねぎとにんじんのみそしる	とうふ	わかめ	にんじん	たまねぎ			味噌 かつおぶし 煮干し			
20	金	とりなんばんうどん (ソフトめん)	とりにく なた あぶらあげ		にんじん ほうれんそう	ながねぎ ほししいたけ	ソフトめん		しょうゆ 塩 みりん かつおぶし 煮干し 酒 七味唐辛子	534	2.3	
		牛乳		牛乳						615	2.7	
		あじのさんがやき	あじ たら		にんじん	たまねぎ ごぼう たけのこ ねぎ しょうが	パンこ でんぶん	ラード サラダ油	味噌 しょうゆ 塩	724	3.4	
		だいにんのサラダ (ごまクリーミードレッシング)			にんじん	だいにん きゅうり とうもろこし		ドレッシング				
23	月	天皇誕生日										
24	火	ごはん					ごはん			561	1.6	
		牛乳		牛乳						620	1.6	
		かぼちゃとさつまいものコロッケ (ソース)	ぶたにく とうにゅう		かぼちゃ ほうれんそう にんじん	たまねぎ	じゃがいも さつまいも さとう パンこ でんぶん	大豆油	白ワイン 塩 中濃ソース	787	2.0	
		グリーンサラダ (わふうクリーミードレッシング)			アスパラガス ブロッコリー	とうもろこし カリフラワー		ドレッシング				
		ほうれんそうととうふのみそしる	とうふ あぶらあげ		ほうれんそう にんじん			味噌 かつおぶし 煮干し				
25	水	コッペパン					コッペパン			456	2.2	
		牛乳		牛乳						569	2.8	
		フランクフルト(ケチャップ)	フランクフルト					サラダ油	ケチャップ	690	3.5	
		はくさいとだいずのサラダ (サウザンアイランドドレッシング)	だいず		にんじん こまつな	はくさい		ドレッシング				
		アルファベットスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ	マカロニ じゃがいも	塩 こしょう しょうゆ がらスープ コンソメ				
26	木	むぎごはん					むぎ ごはん			599	1.5	
		牛乳		牛乳						658	1.7	
		さわらのさいきょうやき	さわら				さとう	サラダ油	味噌 みりん 酒	830	2.0	
		やさいのしりしりあえ (かおりごまドレッシング)	まぐろみず	かつおぶし	こまつな にんじん	もやし		ドレッシング				
		とんじる	ぶたにく とうふ		にんじん	だいにん ながねぎ しょうが こんにゃく		サラダ油	味噌 かつおぶし 煮干し			
27	金	ナン					ナン			653	2.5	
		コーヒースト (牛乳 コーヒー牛乳のもと)		牛乳			コーヒー牛乳のもと			734	3.1	
		てりやきつくね (幼1個小中職2個)	とりにく だいず			たまねぎ ねぎ	パンこ でんぶん さとう こむぎ	植物油 菜種油 ごま	しょうゆ 酒 塩 チキンエキス 香辛料	855	3.8	
		キャベツのサラダ (コーンクリーミードレッシング)	かまぼこ		にんじん	キャベツ きゅうり		ドレッシング				
		ポークカレー	ぶたにく		にんじん	たまねぎ にんにく	じゃがいも	サラダ油	カレーフレーク カレー粉 しょうゆ 洋風だし			
		やきプリンタルト					タルト					

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してありません。
けいらんは「たまご」と表記します。

2月の教科連携メニュー

2月20日(金)
2年国語 「ゆうすげ村の小さな旅館」(大根)

つくば市学校給食レシピを
配信しています。
こちらのQRコードからご覧ください。



毎月登場するつくば地産地消メニューを知っていますか？

つくば市の給食では、地元食材をその地域で消費する「地産地消」推進のため、
毎月つくば地産地消の日を定め、地元食材をたくさん使った給食を提供しています。
今後も、様々な地産地消メニューが登場しますので、地元の恵みに感謝をして
いただきましょう。



地産地消メニューの紹介

『グリルチキンのキャロットソースかけ』

【材料】・鶏肉切り身 50gを4切れ
4人分 小さじ1
・塩 ひとつまみ
・酒 適量
・サラダ油 1かけ
・にんにく 中ぐらい11/3本
・人参 大さじ1
・しょうゆ 小さじ1
・さとう 小さじ1
・みりん 小さじ1弱

【つくり方】
鶏肉に塩と酒で下味をつけておく。
フライパンにサラダ油を熱し、火が通るまでを焼く。
鍋にすりおろした人参、すりおろしたにんにく、しょうゆ、さとう、みりんを入れ火にかけ、ひと煮立ちさせる。(ぶつ切となるまで煮る)
皿に置き、を上からかける。
魚や豚肉でもおいしいです。
給食の人参はつくば市で採れた人参をペーストにしたものを使用しました。

たのしみだフク



2月27日(金)は
並木中等教育学校の
リクエストメニューです

給食だより

今月の給食目標
好き嫌いしないで食べよう

今月の地場産物

にんじん だいにん ながねぎ こまつな
みずな ほうれんそう にんじんペースト
ひらたけ なめこ キャベツ きゅうり
はくさい しょうが チンゲンサイ にら

