

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	からだのちょうしをととのえるもの 2群 無機質	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)
2	月	ごはん					ごはん			幼 小 中 550 624 789 1.7 2.0 2.6
		牛乳	牛乳							
		にくじが	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	
		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		サラダ油	しょうゆ みりん 酒 和風だし	
3	火	だいこんのみそしる	あぶらあげ	わかめ		だいこん	ながねぎ			549 608 751 1.6 1.8 2.2
		わかめごはん		わかめ			ごはん	さとう	塩	
		牛乳	牛乳							
		いわチキバーグ	とりにく いわし さば たら だいす			たまねぎ	りょくちゃ	でんぶん	さとう	
4	水	まめまめサラダ (コーンクリーミードレッシング)	だいす	にんじん	えだまめ	だいこん			ドレッシング	491 594 706 2.2 2.7 3.4
		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				
		コッペパン				コッペパン				
		牛乳	牛乳							
5	木	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 バーム油 サラダ油	塩	671 798 978 1.9 2.5 3.0
		フレンチサラダ (フレンチドレッシング)		プロッコリー	はくさい カリフラワー とうもろこし			ドレッシング		
		やさいのコンソメスープ	ペーコン	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	
		ごはん				ごはん				
6	金	牛乳	牛乳							494 589 771 2.4 3.0 3.9
		さばカレーあけぎょうざ (幼2個小中職3個)	ぶたにく さば だいす		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 バーム油	カレールウ しょうゆ 塩 こしょう	
		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	もしや きゅうり	はるさめ		ドレッシング		
		マーポーとうふ	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 トウバンジヤン	
9	月	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	
		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	かんてん	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	
		ごはん				ごはん				
		牛乳	牛乳							
10	火	さつまいものサラダ (わふうクリーミードレッシング)	とりにく		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		573 679 767 1.4 1.7 2.8
		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	
		むぎごはん				むぎ ごはん				
		牛乳	牛乳							
11	水	ぶたにくのチャブチエふう	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		527 579 741 1.8 1.9 2.4
		ナムル (ナムルドレッシング)		きわかめ	こまつな にんじん	もしや		ドレッシング		
		わかめスープ	とうふ	わかめ	チングンサイ	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	
		建国記念の日								
12	木	ごはん				ごはん				642 679 818 2.0 2.3 2.9
		牛乳	牛乳							
		ぶりキャベツカツ(ソース)	ぶり だいす		キャベツ	パンこ こむぎこ	植物油 大豆油	塩 ほたてエキス 中濃ソース		
		はくさいとチキンのサラダ (ノンオイルかんきドレッシング)	とりにく	かんてん	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	
13	金	なめこじる	とうふ		にんじん	なめこ だいこん ながねぎ			味噌 かつおぶし 煮干し	
		クロワッサン				クロワッサン				
		牛乳	牛乳							
		ハートのハンバーグトマソース	とりにく ぶたにく たいす	トマト	たまねぎ ににく しょうが	さとう	豚脂 サラダ油	塩 しょうゆ ケチャップ ワスターソース		
14	木	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		599 652 785 1.7 1.9 2.3
		コーンスープ		牛乳 なまクリーム だっしふんにゅう	バセリ	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		
		ミルクチョコプリン				ミルクチョコプリン				
		ごはん				ごはん				
15	火	牛乳	牛乳							599 652 785 1.7 1.9 2.3
		さばのみそに	さば			さとう でんぶん		味噌		
		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		
		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 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	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			
17	火	ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳						491	
		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 ショウガ ミリん		541	
		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			680	
18	水	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 ショウガ こしょう 洋風だし コンソメ		
		こめこパン(ラフランズジャム)				こめこパン ラフランズジャム				462	
		はっこうにゅう(ブレーン)		はっこうにゅう						599	
		スペインふうオムレツ	たまご ハム とりにく	にんじん バセリ	たまねぎ	じゃがいも さとう でんぶん	植物油 サラダ油	塩 醋		757	
		こまつなとひじきのサラダ (かおりこまドレッシング)		ひじき	こまつな にんじん	もやし		ドレッシング			
19	木	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		
		ごはん					ごはん			557	
		牛乳								613	
		あおさいりサーモンフレイ(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	
20	金	みずなとキャベツのサラダ (サウサ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		
		とりなんばんうどん (ソフトめん)	とりにく なると 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 ミリん かつおぶし 煮干し 酒 七味唐辛子	534	
		牛乳		牛乳						615	
21	木	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 ショウガ 塩		724	
		だいこんのサラダ (ごまクリーミードレッシング)			にんじん	だいこん 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	いばらき おいす Day	ごはん			ごはん			561	
25	水	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	牛乳	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	620	
		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		787	
		ほうれんそうとうふのみそしる	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		
		コッペパン					コッペパン				
26	木	牛乳		牛乳						456	
		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	569	
		はくさいとだいすのサラダ (サウサンアイランドドレッシング)	だいす		にんじん こまつな	はくさい		ドレッシング		690	
		アルファベットスープ	ペーコン		にんじん	たまねぎ	マカラニ ジャガイモ		塩 こしょう ショウガ がらスープ コンソメ		
27	木	むぎごはん					むぎ ごはん			599	
		牛乳		牛乳						658	
		さわらのさいきょうやき	さわら				さとう	サラダ油	味噌 ミリん 酒		
		やさいのじりしりあえ (かおりこまドレッシング)	まぐろみづに	かつおぶし	こまつな にんじん	もやし		ドレッシング		830	
28	金	とんじる	ぶたにく とうふ		にんじん	だいこん ながねぎ しょうが こにゃく		サラダ油	味噌 かつおぶし 煮干し		
		ナン					ナン				
		コーヒー牛乳 (牛乳 コーヒー牛乳のもと)		牛乳			コーヒー牛乳のもと			653	
		てりやきつくね (幼1個小中職2個)	とりにく だいす			たまねぎ ねぎ	パンこ でんぶん さとう こむぎこ ごま	植物油 菓種油 しょうゆ 酒 塩 チキンエキス 香辛料		734	
29	木	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		855	
		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 ショウガ 洋風だし		
		やきプリンタルト					タルト				
		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)								

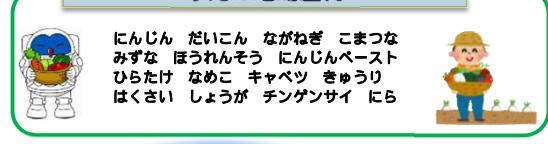
材料の都合により、献立内容が変更になる場合もあります。
この献立表には微量の食品及び調味料は記載しておりません。
けいらんは「たまご」と表記します。



給食だよ!

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



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

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
- ・塩 小さじ1
- ・酒 ひとつまみ
- ・サラダ油 適量
- ・にんにく 1かけ
- ・人参 中ぐらい1/3本
- ・しょうゆ 大さじ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。(ぶつぶつとなるまで煮る)
皿に盛り、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ベース
にしたものを使いました。