

令和7年度



3月分献立表

(15回)

つくばほがらか給食センター谷田部

Cブロック(桜南幼 桜南小 荻崎第一小 みどりの学園 並木中 高崎中)

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						幼	543	1.5
		ほきのチリソース	ほき			たまねぎ しょうが にんにく	でんぷん さとう	油	ケチャップ 酢 しょうゆ 豆板醤	小	615	1.7
		だいこんのナムル (かんこくナムルドレッシング)			にんじん	だいこん きゅうり		ドレッシング		中	775	2.1
		はるさめスープ	ぶた肉		にんじん こまつな	はくさい たまねぎ とうもろこし	はるさめ	油	中華だし しょうゆ 塩 こしょう			
3	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん					
		いわしのしょうがに	いわし		旬の味 「なののはな」	しょうが	さとう みずあめ		しょうゆ みりん 昆布だし 酢		552	1.9
		なののはなサラダ (かんきつドレッシング)			なののはな	キャベツ えだまめ とうもろこし		ドレッシング			623	2.2
		なるとのすましじる	なると	わかめ	にんじん みずな	たまねぎ ほししいたけ			しょうゆ 酒 塩 かつお節 だし昆布		747	2.5
		ひなあられ						ひなあられ				
4	水	わかめごはん					わかめごはん					
		牛乳		牛乳							548	1.9
		とりにくのからあげ	とり肉			しょうが にんにく	でんぷん さとう	油	酒 しょうゆ 塩		625	2.2
		ぐだくさんみそしる	とうふ		にんじん	はくさい ごぼう しめじ ねぎ	さといも		みそ かつお節 煮干し		787	2.8
		フルーツポンチ				パイナップル	さんしょくゼリー ナタデココ					
5	木	こなチーズパン					こなチーズパン					
		牛乳		牛乳							485	2.1
		ハムステーキ	ハム					油			635	2.8
		フレンチサラダ (フレンチしるドレッシング)			にんじん いんげん	キャベツ		ドレッシング			798	3.5
		はくさいのクリームに	とり肉	牛乳	にんじん こまつな	はくさい たまねぎ しめじ	じゃがいも	油	ホワイトシチューの素 コンソメ 塩 こしょう			
6	金	ほうとうふううどん(ゆできしめん)	ぶた肉 あぶらあげ		かぼちゃ にんじん	だいこん ねぎ えのきたけ	ゆできしめん でんぷん		みそ しょうゆ 酒 みりん かつお節 煮干し			
		牛乳		牛乳							473	2.5
		しろみぎかなフリッター (幼:1こ、小中職:2こ)	たら	おきあみ あおさ			こむぎこ でんぷん さとう こめこ	油	塩		610	3.2
		しおこんぶあえ	とり肉	しおこんぶ	にんじん	はくさい とうもろこし					776	4.0
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん					
9	月	ハンバーグおろしソース	とり肉 ぶた肉 だいず		卒園・卒業・修了お祝いメニュー	だいこん たまねぎ	でんぷん さとう じゃがいも	ラード 油	しょうゆ みりん ケチャップ こしょう 塩		641	1.6
		みずなのごまサラダ (ごまドレッシング)	ツナ		にんじん みずな	キャベツ		ドレッシング			724	1.9
		とんじる	ぶた肉 とうふ あぶらあげ		にんじん	だいこん たまねぎ ごんにやく ごぼう	旬の味 「いちご」	油	みそ かつお節 煮干し		883	2.4
		おいわいいちごケーキ					いちごケーキ					
		つくばミルクこめこパン					つくばミルクこめこパン					
10	火	牛乳		牛乳							515	2.3
		やさしいコロッケ	だいず		にんじん かぼちゃ	たまねぎ えだまめ	じゃがいも パンこ こむぎこ さとう でんぷん	油	こしょう 塩		681	3.1
		コールスローサラダ (コールスロードレッシング)	ハム		にんじん	キャベツ とうもろこし		ドレッシング			-	-
		ミートボールのトマトスープ	とり肉 ぶた肉 だいず		にんじん トマト ほうれんそう	たまねぎ	ひよこまめ マカロニ でんぷん みずあめ	油	ケチャップ コンソメ 塩 こしょう ローリエ			
		ポパイカレーライス (むぎごはん)	ぶた肉		にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ にんにく しょうが	むぎごはん じゃがいも	油	カレールー ケチャップ ソース カレー粉		607	2.1
11	水	牛乳		牛乳								
		きびなごのかりかりフライ (幼~小2:2こ、小3~職:3こ)	きびなご			しょうが	じゃがいも でんぷん こめこパンこ げんまいこ みずあめ さとう	油	塩 みりん こしょう		704	2.5
		こんにやくサラダ (あおじそドレッシング)		わかめ	にんじん	こんにやく とうもろこし きゅうり		ドレッシング			868	3.1
		ごはん			旬の味 「にら」	ごはん						
		牛乳		牛乳							509	1.8
12	木	やきにらまんじゅう (幼:1こ、小中職:2こ)	とり肉 だいず		にら	キャベツ たけのこ	でんぷん さとう みずあめ	ラード ごま油 油	しょうゆ 塩 コチュジャン こしょう		631	2.4
		こまつなのポンずあえ (ポンず)			こまつな にんじん	もやし			ポン酢		758	2.6
		みそちゃんこじる	とり肉 あつあげ		にんじん	はくさい えのきたけ ねぎ		油	みそ 鶏がらスープの素 かつお節 煮干し			
		ミルクパン					ミルクパン				-	-
		牛乳		牛乳								
13	金	たらフライ(ソース)	たら				パンこ こむぎこ	油	ソース 塩		577	2.7
		ごぼうサラダ (シーザーサラダドレッシング)	だいず		にんじん こまつな	ごぼう	旬の味 「キャベツ」	ドレッシング			722	3.3
		はるキャベツのスープ	とり肉		にんじん	たまねぎ キャベツ しめじ		油	洋風だし しょうゆ 塩 こしょう			

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		エネルギー (kcal)	食塩 相当量 (g)		
16	月	むぎごはん					むぎごはん						
		牛乳		牛乳							573	2.3	
		えびしゅうまい (幼小:2こ、中職:3こ)	えび たら			たまねぎ		パンこ でんぶん こむぎこ さとう みずあめ	油	塩 ほたてエキス こしょう		638	2.5
		ツナときゅうりのあえもの (パンパンジードレッシング)	ツナ		にんじん	きゅうり もやし			ドレッシング			820	3.2
		ホイコーロー	ぶた肉		にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ たけのこ しめじ にんにく	でんぶん さとう	油 ごま油	しょうゆ みそ 甜麺醤 酒 みりん 中華だし 豆板醤 塩				
17	火	ごはん					ごはん						
		牛乳		牛乳							556	1.9	
		とんかつ(ソース)	ぶた肉 だいず					パンこ でんぶん みずあめ さとう	油	ソース こしょう		649	2.3
		ちりめんじゃことおなのあえもの (たまねぎドレッシング)		ちりめんじゃこ	こまつな にんじん	ブロccoli			ドレッシング 油			773	2.6
		なめこのみそしる	あつあげ	わかめ	にんじん	だいこん なめこ ねぎ			みそ かつお節 煮干し				
18	水	ビーンズパン					ビーンズパン						
		のむヨーグルト(いちご)		のむヨーグルト							402	1.9	
		とりにくのこうそうマヨやき	とり肉		パセリ	にんにく たまねぎ	とうもろこし でんぶん	ノンエッグマヨネーズ 油	塩 こしょう バジル オレガノ マジョラム タイム		544	2.5	
		はなやさいサラダ (サウザンアイランドドレッシング)			ブロccoli にんじん	こまつな カリフラワー		ドレッシング			700	3.2	
		ポトフ	ウインナー		にんじん	たまねぎ キャベツ	じゃがいも		コンソメ 塩 こしょう				
19	木 食育の日	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん						
		キャベツメンチカツ	ぶた肉 だいず			キャベツ たまねぎ	パンこ こむぎこ でんぶん さとう	油	塩 こしょう		638	1.5	
		ポテトサラダ (ノンエッグマヨネーズ)			にんじん	とうもろこし グリーンピース	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ			718	1.8	
		オニオンスープ	ウインナー		にんじん いんげん	たまねぎ		油	コンソメ しょうゆ 塩 こしょう		886	2.2	
		しんきゅうおいおいゼリー					ゼリー						
23	月	ごはん					ごはん						
		牛乳		牛乳							532	2.3	
		だしまたまご	たまご		旬の味 「ひじき」 		さとう でんぶん	油	酢 しょうゆ みりん 塩 かつおだし 昆布だし		590	2.6	
		ひじきのもの	とり肉 さつまあげ	ひじき	にんじん いんげん	とうもろこし	さとう	油	しょうゆ 酒 みりん		744	3.3	
		じゃがいもわかめのみそしる	どうぶ	わかめ	にんじん	たまねぎ	じゃがいも		みそ かつお節 煮干し				

※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。
 ※小学校の栄養価は、中学年(3年生および4年生)の値を表記しています。
 ※10日(火)は中学校、義務教育学校の給食はありません。
 ※17日(火)は小学校の給食はありません。

※鶏卵は「たまご」と表記します。
 ※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。
 ※13日(金)は幼稚園の給食はありません。

今月の地場産食材

お米 米粉 みずな ねぎ ほうれんそう
しめじ なめこ



右のQRコードから、
学校給食レシピがご覧
いただけます。



つくば市から
のお知らせ

食材等の高騰が続いていますが、つくば市では、令和7年度物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金を学校給食の食材料費に充て、給食の量と質を保って子どもたちに栄養バランスの整ったおいしい給食を提供しております。

給食だより

3月の給食目標
今年度の給食を振り返ってみよう



今年度、最後の月となりました。
 学校給食は、単に空腹を満たす食事ではなく、食に関する知識と望ましい食習慣を身に付けることができる『生きた教材』です。はしの持ち方や食事のマナー、挨拶、協力して行う給食当番の活動、つくば市や茨城県の地場産物のことなどいろいろなことを学ぶ機会になりましたか？

3月は今年度の締めくくりの月です。1年間の給食を振り返って、今後の食生活にも生かしていきましょう。

《令和7年度食生活に関する調査について》

今年度も市内の5・8年生及びその保護者を対象に、「食生活に関する調査」を行いました。

調査結果は、来年度も給食だよりで紹介していくとともに、子どもたちへの食育の推進のために活用させていただく予定です。また、つくば市のホームページ(ホーム→子育て・教育→教育→学校給食→給食の取組み→食生活に関する調査結果)からもご覧いただけます。

今年度の調査にご協力くださいました皆様にはお礼を申し上げます。

(つくば市学校給食会)

つくば市のホームページ↓

<https://www.city.tsukuba.lg.jp/kosodate/kyoiku/kyushoku/2/1001180.html>



<お知らせ> 下記のURLから学校給食レシピがご覧いただけます。

つくば市のキッチン→<https://cookpad.com/recipe/list/29652049>

(つくば市HP子育て→教育→教育→学校給食→給食の取組み→学校給食レシピ集)

つくば市産食材を使ったレシピもありますので、ぜひ参考にしてみてください♪