

令和8年



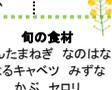
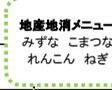
# 3月分献立表

(15回)

Aブロック(上郷幼稚園・大穂幼稚園・沼崎小学校・上郷小学校・今鹿島小学校・吉沼小学校・要小学校・前野小学校・豊里中学校・大穂中学校)

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		からだのちょうしをととのえるもの		ちからやねつになるもの			エネルギー (kcal)	食塩相当量 (g)
			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			
2	月	てまきずし 牛乳 (ちらしずし+てまきのり+スティックなっとう) +えびのてんぷら (小2まで1こ、小3から2こ) +たくあんゆめあえ	あじつきなっとう	牛乳	にんじん	たけのこ れんこん かんぴょう ほししいたけ	ごはん さとう	酢 塩 しょうゆ みりん かつお節だし 昆布だし	幼 612	2.4	
		みつばのおいおいすましじる	えび		しそ にんじん	うめ たくあん キャベツ きゅうり	こむぎこ でんぶん みずあめ	油 ごま	塩 酢 梅酢	小 712	2.9
		ひなまつりゼリー※	とり肉 だいず ふ とうふ		にんじん みつば	たまねぎ	パンこ でんぶん さとう	ラード	塩 しょうゆ 酒 かつお節だし 昆布だし	中 862	3.5
3	火	やきそば	ぶた肉		にんじん	キャベツ もやし	ちゅうかめん	油	やきそばソース オイスターソース	583	2.1
		牛乳		牛乳						637	2.4
		ぎょうざ(小4まで1こ、小5から2こ)	ぶた肉		にら	キャベツ たまねぎ	でんぶん こむぎこ	ラード 油	塩 しょうゆ	857	3.1
		きりぼしだいこんサラダ (わふうドレッシング)			みずな にんじん	きりぼしだいこん れんこん		ドレッシング			
		むしパン※						むしパン			
4	水	わかめごはん		わかめ			ごはん みずあめ		塩 昆布だし	569	1.6
		牛乳		牛乳						648	1.9
		とりにくのからあげ	とり肉			しょうが にんにく	でんぶん	油	酒 しょうゆ	807	2.3
		こまつなのナムル (しおドレッシング)		のり	こまつな にんじん	もやし		ドレッシング			
		とんじる	ぶた肉 とうふ		にんじん	しょうが きりぼしだいこん ねぎ ごぼう	さといも	油 ごま油	みそ かつお節だし 煮干しだし		
5	木	ごはん					ごはん			606	2.0
		牛乳		牛乳						689	2.4
		ハッシュドビーフ	ぎゅう肉			たまねぎ マッシュルーム にんにく	じゃがいも	オリーブオイル	ハヤシフレーク ケチャップ ソース 赤ワイン	876	3.0
		ベーコンとかぶのソテー	ベーコン		かぶのは にんじん パセリ	だいこん かぶ にんにく		油 オリーブオイル	こしょう 塩 コンソメ しょうゆ		
		いちご				いちご					
6	金	むぎごはん					むぎ ごはん			676	2.4
		のむヨーグルト※		のむヨーグルト						752	2.7
		さけのしおやき	さけ						塩 酒	956	2.8
		あげじゃがきんぴら	ぶた肉		にんじん	えだまめ	じゃがいも さとう	油 ごま ごま油	みりん しょうゆ かつお節だし 七味唐辛子		
		とりごぼろ	とうふ とり肉		にんじん こまつな	だいこん ごぼう ひらたけ しょうが		油	みそ かつお節だし 煮干しだし		
9	月	クロワッサン※ 牛乳		牛乳			クロワッサン			564	2.1
		ハニーローストチキン	とり肉			にんにく ローズマリー	はちみつ		バルサミコ酢 塩	650	2.5
		シーザーサラダ (シーザードレッシング+クルトン)			あかパブリカ	とうもろこし カリフラワー きゅうり	クルトン	ドレッシング		814	3.2
		おいおいコンソメスープ	ウインナー		にんじん	たまねぎ エリンギ ロメインレタス	パスタ	オリーブオイル	コンソメ 塩 こしょう		
		そつぎょうおいおいケーキ※					ケーキ				
10	火	ごはん					ごはん			643	1.9
		牛乳		牛乳						714	2.2
		ごまみそとんかつ	ぶた肉 だいず こ			にんにく	でんぶん パンこ さとう	油 ごま	塩 こしょう みそ 酒		
		ひじきとえだまめのサラダ (たまねぎドレッシング)	かにかまぼこ	ひじき		もやし えだまめ		ドレッシング			
		やさしいっぱいすいとんじる	とうふ とり肉		にんじん  こまつな	はくさい ぶなしめじ ねぎ しょうが	すいとん	油	しょうゆ 塩 酒 かつお節だし 昆布だし		
11	水	ごはん					ごはん			607	1.6
		牛乳		牛乳						676	1.8
		きんめだいのくろずあんかけ	きんめだい		にんじん	えのきたけ きくらげ	でんぶん さとう	油 ごま油	黒酢たまねぎドレッシング 黒酢あんかけの素 塩 しょうゆ	843	2.3
		れんこんとみずなのチャーシューサラダ (ごまクリームドレッシング)	チャーシュー		みずな	れんこん キャベツ		ドレッシング			
		ワンタンスープ	とり肉 とうふ		にんじん  こまつな	ねぎ しょうが	ワンタン		中華だし しょうゆ 塩 こしょう		
12	木	ごはん					ごはん			—	—
		牛乳		牛乳						712	2.7
		やさいとチキンのカレー	とり肉		にんじん ほうれんそう	たまねぎ れんこん にんにく しょうが	じゃがいも	油	カレールー カレーこ ケチャップ ソース こしょう	910	3.4
		とうふナゲット (小4まで2こ、小5から3こ)	とうふ とうにゅう イトヨリダイ		にんじん	たまねぎ えだまめ とうもろこし	さとう こむぎこ	油	塩		
		カラフルサラダ (たまねぎドレッシング)		わかめ	あかパブリカ	キャベツ とうもろこし		ドレッシング			
13	金	オレンジパン※					オレンジパン			—	—
		牛乳		牛乳						626	2.3
		ほうれんそうカップグラタン	牛乳 チーズ	ほうれんそう	たまねぎ		じゃがいも でんぶん さとう こむぎこ	マーガリン 油	塩	779	2.9
		ブロッコリーサラダ (イタリアンドレッシング)	ツナ		ブロッコリー にんじん	とうもろこし		ドレッシング			
		カチャトーラ	とり肉		トマト あかパブリカ	キャベツ カリフラワー マッシュルーム にんにく ズッキーニ なす きパブリカ ローズマリー	さとう	オリーブオイル 油	ケイジャンシーズニング トマトソース 白ワイン コンソメ こしょう 塩		
16	月	むぎごはん 牛乳		牛乳			むぎ ごはん			607	1.9
		しんたまねぎのわふうハンバーグ	とり肉 とうふ		にんじん	たまねぎ しんたまねぎ あかたまねぎ だいこん	パンこ でんぶん こむぎこ さとう	ラード	しょうゆ みりん 酒 塩	698	2.4
		はるキャベツとはくさいのコールスロー (コールスロドレッシング)			にんじん	はるキャベツ はくさい えだまめ		ドレッシング		879	2.9
		はるやさいのコンソメスープ	ベーコン		にんじん みずな なのはな パセリ	かぶ セロリ		オリーブオイル	白ワイン コンソメ 塩 こしょう		
		チーズ(幼なし)		チーズ							



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・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)
17	火	ごはん					ごはん		587	2.1	
		牛乳		牛乳							
		ホイコーロー	ぶた肉		にんじん	キャベツ たけのこ にんにく しょうが	でんぷん さとう	油	酒 みりん しょうゆ みそ テンメンジャン 豆板醤 中華だし	—	—
		かいそうサラダ (ちゅうかドレッシング)		わかめ こんぶ あかつのまた すぎのり きわかめ ちりめんじゃこ		きりぼしだいこん もやし		ドレッシング	かいそうエキス	847	3.0
18	水	ちゅうかスープ	とり肉 だいず とうふ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ とうもろこし ほししいたけ	パンこ でんぷん さとう	ラード	塩 中華だし しょうゆ こしょう		
		つくばこめコパン					こめコパン		529	1.9	
		牛乳		牛乳					684	2.6	
		とりにくのレモンソースやき	とり肉			しょうが レモン	さとう		酒 こしょう しょうゆ みりん	860	3.3
19	木	ごぼうサラダ (コーンクリーミードレッシング)			にんじん	ごぼう えだまめ とうもろこし		ドレッシング			
		クリームシチュー	ベーコン とうにゅう	牛乳 チーズ	にんじん こまつな パセリ	たまねぎ		なまクリーム バター オリーブオイル	ペンヤメルソース シチューの素 塩 こしょう		
		ごはん					ごはん		557	1.8	
		牛乳		牛乳					624	2.0	
23	月	あかうおのさいきょうみそやき	あかうお					さとう	みそ みりん 酒	786	2.3
		しゅんぎくのいそかあえ (しょうゆ)	ゆば	のり	しゅんぎく にんじん	もやし			しょうゆ		
		にくじゃが	ぶた肉		にんじん	たまねぎ きりぼしだいこん	じゃがいも さとう	油	しょうゆ 酒 みりん		
		なのはなとほたるいかのうどん (ソフトめん+スープ)	ほたるいか とうふ なまふ	旬の食材 なのはな ほたるいか	なのはな	えのきたけ たけのこ ほししいたけ しょうが	ソフトめん		しょうゆ 塩 みりん 酒 かつお節だし 昆布だし	568	2.6
23	月	牛乳		牛乳					665	3.2	
		キャベツのこんぶあえ	とり肉	しおこんぶ	にんじん	キャベツ とうもろこし				816	3.9
		きなこあげパン	きなこ				コッパン さとう	油 塩			

○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。  
 ○10日(火)は中学校の給食はありません。  
 ○12日(木)、13日(金)は幼稚園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。  
 ※は業者から学校に直接配送されます。



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。

教科連携メニュー 3月2日(月) 1年音楽 『うれしいひな祭り』 (ひなまつり)



## 1年間ありがとうございました!

給食センターでは、みなさんに安全でおいしい給食を届けられるように、心をこめて給食を作ってきました。たくさん食べてくれてありがとうございました。

新年度の給食は4月10日(金)から(幼稚園は4月14日(火))始まります。

新年度も給食センター職員一同、力を合わせて栄養面や衛生面に気を付けて給食をつくります。よろしくお祈りします。

つくば市こやか給食センター豊里より



### 今月の地産物

3月もつくば市産のおいしい野菜などが使われます。

ぶなしめじ ひらたけ トマト  
こまつな ねぎ みずな  
ロメインレタス ほうれんそう  
れんこん しちみとうがらし



## 給食だより

3月の給食目標

給食を振り返ってみよう



今年度、最後の月となりました。今年度の給食は子供たちにとって、はしの持ち方や食事のマナー、給食当番の活動、つくば市や茨城県の地産産物のことなどいろいろなことを学ぶ機会となったでしょうか?

学校給食は、バランスのよい食事であるのももちろんのこと、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。

給食センターでは、これからも食生活に生かせる献立づくりをしていきます。



### 《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>

つくば市のホームページ(子育て・教育→子育て→子育てナビ→食育レシピ)では、学校給食レシピをはじめ、「おいしい旬の地元食材を使用したレシピ」を紹介しております。右のQRコードからもご覧いただけますので、ご家庭での食育にご活用ください。

