

令和8年



3月分献立表

(15回)



Bブロック(島名幼稚園・島名小学校・香取台小学校・真瀬小学校・研究学園小学校・高山中学校・研究学園中学校)

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 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)	
2	月	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			
		牛乳		牛乳						幼 583	2.1	
		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	小 637	2.4	
		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		中 857	3.1	
		むしパン※					むしパン					
3	火	てまきずし 牛乳		牛乳								
		(ちらしずし+てまきのリ+スティックなっとう)	あじつきなっとう	のり	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	612	2.4	
		+えびのてんぷら (小2まで1こ、小3から2こ) +たくあんうめあえ)	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	712	2.9
		みつばのおいおいすましじる	とり肉 だいず ふ とろろ		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	862	3.5
		ひなまつりゼリー※					ゼリー					
4	水	むぎごはん					むぎ ごはん					
		のむヨーグルト※		のむヨーグルト						676	2.4	
		さけのしおやき	さけ						塩 酒	752	2.7	
		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	956	2.8	
		とりごぼうじる	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			
5	木	ごはん					ごはん					
		牛乳		牛乳						643	1.9	
		ごまみそとんかつ	ぶた肉 だいずこ		こまつな ねぎ ぶなしめじ	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	714	2.2	
		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		898	2.7	
		やさしいつばいすいとんじる	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			
6	金	クロワッサン※ 牛乳		牛乳			クロワッサン					
		ハニローストチキン	とり肉			にんにく ローズマリー	はちみつ		バルサミコ酢 塩	564	2.1	
		シーザーサラダ (シーザードレッシング+クルトン)			あかパプリカ	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		650	2.5	
		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	814	3.2	
		そつぎょうおいおいケーキ※					ケーキ					
9	月	わかめごはん		わかめ			ごはん みずあめ		塩 昆布だし			
		牛乳		牛乳						569	1.6	
		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	648	1.9	
		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		807	2.3	
		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			
10	火	ごはん					ごはん					
		牛乳		牛乳						587	2.1	
		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	でんぶん 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	673	2.5	
		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 らりめんじゃこ		きりぼしだいこん もやし		ドレッシング	かいそうエキス	—	—	
		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 でんぶん さとう	ラード	塩 中華だし しょうゆ こしょう			
11	木	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		なのはな ほたるいか	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	588	2.6	
		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		
		オレングパン						オレングパン				
12	木	牛乳		牛乳								
		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	626	2.3	
		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		779	2.9	
		カチャトーラ	とり肉		トマト あかパプリカ	キャベツ カリフラワー マッシュルーム にんにく ズッキーナ なす きパプリカ 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			
		ごはん					ごはん					
13	金	牛乳		牛乳								
		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	676	1.8	
		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 ねぎ	みずな れんこん キャベツ		ドレッシング		843	2.3	
		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			
		ごはん					ごはん					
16	月	牛乳		牛乳								
		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	712	2.7	
		とうふナゲット (幼1こ、小1から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	910	3.4	
		カラフルサラダ (たまねぎドレッシング)		わかめ	あかパプリカ	キャベツ とうもろこし		ドレッシング				
		ごはん					ごはん					

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	むぎごはん 牛乳	牛乳				むぎ ごはん				
		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	607	1.9
		はるキャベツとはくさいのコールスロー (コールスロードレッシング)			にんじん	はるキャベツ はくさい えだまめ		ドレッシング		—	—
		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	879	2.9
		チーズ(幼なし)		チーズ							
18	水	ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳						557	1.8
		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	624	2.0
		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	786	2.3
		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	
19	水	ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳						606	2.0
		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	ハヤシフレック ケチャップ ソース 赤ワイン	689	2.4
		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	876	3.0
		いちご				いちご					
23	月	つくばこめこパン					こめこパン				
		牛乳		牛乳						529	1.9
		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	684	2.6
		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		860	3.3
		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		じゃがいも なまクリーム バター オリーブオイル	ベジタブルソース シチューの素 塩 こしょう		

○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。



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。

教科連携メニュー

3月3日(火) 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))が始まります。

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。

つくばすこやか給食センター豊里より



今月の地場産物

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 しちみつとうがらし



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場産物のことなどいろいろなことを学ぶ機会となったのでしょうか?

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。

