

令和8年 3月分献立表

(14回)

Cブロック(春日学園義務教育学校・学園の森義務教育学校)

つくばすこやか給食センター豊里

Table with columns: 日曜, 献立名, 主な材料と食品分類 (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群炭水化合物, 6群脂質), 調味料他, エネルギー(kcal), 食塩相当量(g). Includes menu items like 2月 むぎごはん, 3月 てまきずし, 4月 やきそば, 5月 わかめごはん, 6月 ごはん, 9月 クロワッサン, 11月 オレンジパン, 12月 ごはん, 13月 なのはなとほたるいかのうどん, 16月 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 炭水化物 | 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 | | | | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | |
| | | きんめだいのくろずあんかけ | きんめだい | 地産地消メニュー みずな こまつな れんこん ねぎ | 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 (ごまクレーマードレッシング) | チャーシュー | | みずな | れんこん キャベツ | | ドレッシング | | 843 | 2.3 |
| 18 | 水 | 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 | | | | |
| | | 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 | |
| 19 | 木 | 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 すきのり 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 |
| | | 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 | | |
| | | ごはん | | | | | ごはん | | | | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | |
| 23 | 月 | ハッシュドビーフ | ぎゅう肉 | 旬の食材 いちご かぶ | | 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 | ハヤシブレイク 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 | | | | | |
| | | むぎごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | | むぎ ごはん | | | |
| 23 | 月 | しんたまねぎのわふうハンバーグ | とり肉 とうふ | 旬の食材 しんたまねぎ なのはな はるキャベツ みずな かぶ セロリ | 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 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 | | チーズ | | | | | | | |

○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)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

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。



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



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でしょうか?

学校給食は、バランスのよい食事であるのはもちろんのこと、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→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。

