

日	曜	献立名	主な材料と食品分類						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	調味料他	エネルギー (kcal)	食塩 相当量 (g)	
16	月	ごはん					ごはん			579	2.1	
		牛乳		牛乳						683	2.7	
		おさかなかまぼこ (幼1個・小中職2個)	すけそうたら えそ			とうもろこし えだまめ	でんぶん みずあめ	サラダ油 菜種油	魚介エキス 塩			
		ひじきのナムル (ちゅうかドレッシング)		ひじき	にんじん	きゅうり もやし		ドレッシング		851	3.3	
		マーボー豆腐	ふたにく とうふ だいず		あかピーマン にら	しょうが にんにく ながねぎ きピーマン たけのこ	さとう でんぶん	ごま油 サラダ油	しょうゆ 味噌 中華スープ 豆板醤 酒 塩			
17	火	ごはん					ごはん			605	1.4	
		牛乳		牛乳								
		きびなごフライ (3本)	きびなご			しょうが	じゃがいも みずあめ さとう こめこ でんぶん てんさいとう げんまいこ	大豆油 こめ油 植物油	塩	680	1.7	
		おまめのサラダ (わふうクリームドレッシング)	ひよこまめ あおえんどうまめ あかいんげんまめ		にんじん	えだまめ とうもろこし キャベツ		ドレッシング	塩	845	2.1	
		ふくれしおちゃんこ	ふたにく とりにく あつあげ		にんじん にら みずな	はくさい ながねぎ えのきたけ ひらたけ たまねぎ しょうが	パンこ でんぶん さとう	豚脂 大豆油 サラダ油	塩 酒 薄口しょうゆ みりん チキンがらスープ しょうゆ 福来みかん陳皮			
18	水	つくばこめこパン (キャラメルクリーム)					こめこパン キャラメルクリーム					
		牛乳		牛乳						574	1.9	
		いばらきけんさん さつまいもフリッター (2個)					さつまいも こむぎこ さとう でんぶん こめこ	大豆油	塩	709	2.5	
		こまつなのサラダ (イタリアンドレッシング)			こまつな にんじん	キャベツ きゅうり		ドレッシング		865	3.2	
		コーンポタージュ	ベーコン	牛乳 まクリーム	パセリ	とうもろこし たまねぎ	でんぶん	バター	塩 こしょう 洋風だし			
19	木	ごはん					ごはん			571	2.5	
		牛乳		牛乳								
		さわらのさいきょうやき	さわら				さとう	サラダ油 ごま	味噌 しょうゆ 酒 みりん	634	3.0	
		はくさいのあえもの (たまねぎドレッシング)	チキンハム		こまつな にんじん	はくさい きゅうり		ドレッシング		800	3.9	
		けんちんじる	とうふ あぶらあげ		にんじん	こんにやく だいこん ごぼう ながねぎ	さといも	サラダ油	かつおぶし 煮干し しょうゆ 塩			
20	金	春分の日										
23	月	ごはん					ごはん			576	1.4	
		牛乳		牛乳								
		とりにくのからあげ (2個)	とりにく			にんにく しょうが	でんぶん	大豆油	塩 こしょう 白ワイン	640	1.7	
		ブロッコリーサラダ (フレンチドレッシング)	だいず		ブロッコリー アスパラガス	カリフラワー とうもろこし		ドレッシング		789	2.0	
		なめこじる	とうふ		にんじん	なめこ だいこん ながねぎ						

○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いません。
 ○けいらんは「たまご」と表記します。

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。

今月の地場産物（予定）

みずな こまつな ひらたけ
 ぶなしめじ なめこ ながねぎ
 ふくれみかん陳皮 さといも



《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♪



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。