



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	からだのちようしをとのえるもの 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)
3	月	ちらしずし(のり)		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 昆布エキス チキンエキス 煮干しエキス	幼 591 小 683 中 838	2.5 2.9 3.6
教科連携 メニュー ひなまつ		牛乳		牛乳							
		ほっけのおしおやき	ほっけ					サラダ油	塩		
		なのはなのあえもの (げんえんわふうドレッシング)	ロースハム		なのはな にんじん	キャベツ		ドレッシング			
		すましじる	はんぺん		にんじん	たまねぎ ながねぎ えのきたけ			塩 うすくちしょうゆ かつおぶし		
		ひなまつりゼリー					ひなまつりゼリー				
4	火	ごはん					ごはん			584 706 866	1.5 1.8 2.3
		牛乳		牛乳							
		とりにくのふくれあげ (幼1個 小中職2個)	とりにく			レモン(果汁)	でんぶん さとう	大豆油	塩 こしょう 酒 ふくれみかん皮 うすくちしょうゆ		
		はるさめサラダ (しおちゅうかドレッシング)	ロースハム		にんじん	キャベツ もやし	はるさめ	ドレッシング			
		とんじる	ぶたにく あぶらあげ		にんじん	だいこん ながねぎ ごぼう こんにやく	じゃがいも		味噌 かつおぶし		
5	水	みそラーメン (ソフトちゅうかめん)			にんじん	にんにく しょうが たまねぎ とうもろこし ながねぎ もやし	ソフトちゅうかめん	サラダ油 ごま ごま油	みそラーメンスープ しょうゆ みりん 中華スープ	549 700 900	1.8 2.4 2.9
		牛乳		牛乳							
		ショーロンボー (幼1個 小中職2個)	ぶたにく だいたい とりにく			たまねぎ キャベツ たけのこ ながねぎ こんにやく	さとう こむぎこ	とんし こめ油	塩 しょうゆ チキンエキス 昆布 かつおぶし 魚醤 あさりエキス		
		フルーツあんぱん				みかん(缶)もも(缶) パイン(缶)	あんぱんどうふ さとう				
		むぎごはん					むぎ ごはん				
6	木	牛乳		牛乳						601 675 854	1.5 1.8 2.3
魚の日 鮭		さけのカレーマヨネーズやき	さけ		パセリ		パンこ	サラダ油 ノンエッグマヨネーズ	塩 カレーこ		
		ツナとかいそうのサラダ (ちゅうかドレッシング)	まぐろ水煮	つのまた わかめ こんぶ くわわかめ すきのり		えだまめ キャベツ とうもろこし	かんてん	ドレッシング	野菜エキス		
		とりにくとはくさいのスープ	とりにく		にんじん	はくさい たまねぎ ほししいたけ		ごま油	中華スープ 塩 こしょう しょうゆ		
		コッペパン チョコクリーム					コッペパン チョコクリーム				
7	金	はっこうにゅう(ストロベリー)			はっこうにゅう					494 577 812	1.9 2.4 3.3
		ハンバーグ(デミグラスソース)	とりにく ぶたにく			たまねぎ	パンこ さとう でんぶん	サラダ油	デミグラスソース ケチャップ 塩 ウスターソース 中濃ソース		
		フレンチサラダ (フレンチドレッシング)	ロースハム			キャベツ きゅうり みかん(缶)		ドレッシング			
		コーンポタージュ		牛乳 生クリーム	パセリ	とうもろこし たまねぎ		バター	塩 こしょう 洋風だし		
		ごはん					ごはん				
10	月	牛乳		牛乳						639 705 861	1.7 1.9 2.3
卒業進級 おめでとう メニュー		えびフライ(ソース)	えび たまご	脱脂粉乳			パンこ こむぎこ さとう でんぶん	大豆油 パーム油	中濃ソース 塩		
		コールスローサラダ (コールスロドレッシング)			にんじん	キャベツ カリフラワー きゅうり とうもろこし		ドレッシング			
		ぶたにくのカレースープ	ぶたにく		にんじん さやえんどう	たまねぎ しょうが	さとう	サラダ油	ケチャップ カレールウ カレーこ ウスターソース 洋風だし		
		おいおいケーキ					こめこケーキ				
		ごはん					ごはん				
11	火	牛乳		牛乳						577 655 830	2.0 2.5 3.1
		ぶたにくのしょうがレモンいため	ぶたにく		にんじん	しょうが たまねぎ キャベツ レモン(果汁)	さとう	サラダ油	酒 塩 しょうゆ みりん		
		とりごぼうサラダ (パンパンジードレッシング)	とりにく		にんじん	えだまめ きゅうり ごぼう たまねぎ	かんてん	ドレッシング	野菜エキス マイタケエキス 塩		
		とうふとわかめのみそじる	とうふ あぶらあげ	わかめ	こまつな	ながねぎ			味噌 かつおぶし		
		はちみつパン(幼なし)					はちみつパン				
12	水	牛乳		牛乳						624 671 816	2.0 2.2 2.8
		とりにくのこうそうやき	とりにく	チーズ	赤ピーマン トマト にんじん パセリ	しょうが	パンこ さとう	サラダ油	酒 塩 しょうゆ		
		アスパラとコーンのサラダ (ノンオイルかんきつドレッシング)			アスパラガス	キャベツ きゅうり とうもろこし			ドレッシング		
		スパゲティナポリタン	ベーコン		にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく マッシュルーム グリーンピース	スパゲティ さとう	サラダ油	塩 こしょう ウスターソース ケチャップ 洋風だし		
		むぎごはん					むぎごはん				
13	木	牛乳		牛乳						- 665 861	- 2.2 2.8
魚の日 白身魚		しろみぎかなのフリッター (小2個・中職3個)	すけそうだら	オキアミ			こむぎこ こめこ でんぶん さとう	大豆油	塩		
		ひじきの炒り煮	さつまあげ あぶらあげ とりにく	ひじき	にんじん さやえんどう	こんにやく	さとう	サラダ油	しょうゆ みりん 和風だし		
		にくだんごのスープ	とりにく ぶたにく		にんじん	はくさい えのきたけ ながねぎ たまねぎ	はるさめ でんぶん みずあめ	ごま油 大豆油	塩 しょうゆ 洋風だし		
		まるパン					まるパン				
		牛乳		牛乳							
14	金	ボロニアステーキ	とりにく ぶたにく				でんぶん さとう	とんし サラダ油	ケチャップ 塩	550 741	2.8 3.8
		ポテトサラダ (ノンエッグマヨネーズ)	ロースハム		にんじん	きゅうり	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ			
		ふわふわスープ	たまご	チーズ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ とうもろこし	マカロニ パンこ		コンソメ 塩 こしょう		

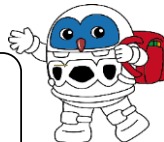
日曜		献立名	主な材料と食品分類						栄養価		
			ち、にく、ほねになるもの 1群たんぱく質	2群無機質	からだのちようしをととのえるもの 3群カロテン	4群ビタミンC・その他	ちからやねつになるもの 5群炭水化物	6群脂質	調味料他	エネルギー (kcal)	食塩 相当量 (g)
17	月	ごはん					ごはん				
ジオパーク メニュー		牛乳		牛乳						584	1.5
		パッパローチキン (幼1個 小中職2個)	とりにく				さとう でんぶん	大豆油	塩 こしょう パプリカ ケチャップ 酢 チリパウダー	696	1.8
		シオサラダ (かおりごまドレッシング)		チーズ	みずな にんじん	れんこん はくさい		ドレッシング		859	2.3
		つくばじる	ぶたにく とうふ		にんじん こまつな	こんにやく だいこん ながねぎ ごぼう ぶなしめじ なめこ		サラダ油	味噌 かつおぶし		
18	火	ごはん					ごはん				
いばらき おい塩		牛乳		牛乳						517	1.3
		シーフーズステーキ	たら いか	あおさ		キャベツ とうもろこし	でんぶん	サラダ油	塩 こしょう	575	1.5
		にくじゃが	ぶたにく		にんじん さやえんどう	たまねぎ しらす	じゃがいも さとう	サラダ油	しょうゆ 酒 みりん 和風だし	731	2.0
		もずくスープ	とうふ	もずく	にんじん こまつな	えのきたけ ながねぎ			塩 しょうゆ こしょう 中華スープ		
19	水	カレーうどん(ソフトめん)	ぶたにく あぶらあげ	脱脂粉乳 牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ ながねぎ ひらたけ	ソフトめん	サラダ油	カレールー 和風だし しょうゆ ウスターソース	627	2.7
		牛乳		牛乳							
		おこのみやき (おこのみやきソース)(幼ソース)	ぶたにく			キャベツ	こむぎこ こめこ でんぶん さとう	こめ油 サラダ油	おこのみやきソース 塩 かつおだし	741	3.1
		だいこんサラダ (げんえんわふうドレッシング)	とりにく			だいこん きゅうり とうもろこし たまねぎ	かんてん	ドレッシング	野菜エキス 塩 マイタケエキス	969	3.9
21	金	くらパン					くらパン				
		牛乳		牛乳						564	2.7
		かぼちゃのまるオムレツ	たまご		かぼちゃ		でんぶん さとう	サラダ油 大豆油 なたね油	酢 チキンスープ	655	3.2
		シーザーサラダ (シーザードレッシング)		チーズ	にんじん	キャベツ きゅうり		ドレッシング		820	4.0
		ポークシチュー	ぶたにく		にんじん トマト	にんにく たまねぎ ぶなしめじ	じゃがいも	バター サラダ油	赤ワイン 塩 デミグラスソース エスバニョールソース 洋風だし ケチャップ		

○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おりません。
○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



今年度、最後の月となりました。
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。はしの持ち方や食事のマナー、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？
1年間の給食活動を振り返って、今後の食生活にも生かしていきましょう。

《令和6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>

食べること
は
生きること

地産地消メニューの紹介



「つくば汁」 材料(4人分)

- ・豚こま 50g
- ・こんにやく 50g
- ・にんじん 中3m
- ・大根 3cm
- ・長ねぎ 5cm
- ・ごぼう 2cm
- ・こまつな 1/2袋
- ・ぶなしめじ 30g
- ・なめこ 30g
- ・豆腐 40g
- ・サラダ油 小さじ1
- ・だし汁 4カップ

「作り方」

- ①こんにやくは色紙切りにする。
にんじん・大根はいちょう切り。
長ねぎは小口切りにする。
ごぼうは輪切り。
こまつなは3cmに切る。
豆腐は1cm角に切る。
- ②だし汁で長ねぎ以外の材料を煮る。
- ③火が通ったら味噌を加え、味を調える。

＜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♪



今月の地場産物 (予定)

みずな こまつな だいこん
にんじん ながねぎ なめこ
ぶなしめじ ひらたけ

