

2月分献立表

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)	
3	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん					
		いわしのかばやき	いわし				でんぷん さとう	油	しょうゆ 酒			
		ほうれんそうとかんぴょうのごまあえ	あぶらあげ	旬の食材 ほうれん草	ほうれんそう にんじん	もやし かんぴょう		ごま	ごまあえのもと	小 686	2.2	
		ごじる	ふた肉 だいず		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ はくさい こんにゃく			みそ 煮干しだし かつお節だし	中 851	2.7	
		とうにゅうプリン※				とうにゅうプリン						
		くろしよパン				くろしよパン						
4	火	牛乳		牛乳								
		とりにくのマスタードやき	とり肉				パンこ こむぎこ	油	塩 こしょう しょうゆ つぶマスタード 酒	639	3.0	
		ミートパネ	ふた肉 だいず		にんじん トマト	たまねぎ にんにく	マッシュルーム	パンネマカロニ さとう	油	洋風だし トマトピューレ 塩 ケチャップ ソース こしょう	807	3.9
		せんざりやさいのスープ	ウィンナー		にんじん	キャベツ たまねぎ とうもろこし			塩 コンソメ こしょう しょうゆ			
5	水	えびカツバーガー (パンズパン+えびカツ+ソース)	えび だいず				パンズパン パンこ でんぷん さとう こむぎこ	油	ソース 塩			
		牛乳		牛乳						610	3.0	
		キャベツとハムのサラダ (サウザンアイランドドレッシング)	ハム		にんじん	キャベツ きゅうり		ドレッシング		792	3.8	
		ひきにくとやさいのトマトスープ	ふた肉 だいず		にんじん トマト	たまねぎ エリンギ とうもろこし にんにく		じゃがいも さとう	油	ケチャップ トマトピューレ 赤ワイン コンソメ 塩 こしょう		
6	木	ごはん				ごはん						
		牛乳 ココアシロップ		牛乳		ココアシロップ						
		だらのねぎソースがけ	ぎんだら			にんにく ねぎ		さとう でんぷん	ごま油 油	酢 しょうゆ	637	2.2
		くきわかめのサラダ (しおドレッシング)	かまぼこ	くきわかめ	にんじん	キャベツ		ドレッシング		794	2.7	
		キムチワンタンスープ	ふた肉		にんじん	ぶなしめじ はくさいキムチ ねぎ だいこん	ワンタン	油	中華だし しょうゆ みそ テンメンジャン 酒			
7	金	タコライス (ごはん+タコライスのく)	ふた肉 だいず		トマト にんじん	たまねぎ れんこん ぶなしめじ にんにく	ごはん さとう	油	ケチャップ ソース カレー粉 塩	673	1.7	
		牛乳		牛乳								
		きりぼしだいこんのサラダ (ノンエッグマヨネーズ)	ツナ			きりぼしだいこん きゅうり えだまめ とうもろこし		ノンエッグマヨネーズ		848	2.3	
		アルファベットスープ	ベーコン		にんじん ほうれんそう	かぶ キャベツ	マカロニ		コンソメ 塩 こしょう			
10	月	ごはん				ごはん						
		牛乳		牛乳								
		ごもくパオス(2こ)	ふた肉 とり肉	ひじき		キャベツ たまねぎ しょうが	こむぎこ さとう でんぷん パンこ	ラード ごま油	しょうゆ 塩	681	2.9	
		くらげサラダ	ちゅうかくらげ		にんじん	もやし きゅうり				824	3.5	
		はっほうさい	ふた肉 いか えび	さつまあげ	にんじん こまつな	たまねぎ はくさい だけのこ ほししいたけ きくらげ しょうが	さとう でんぷん	油 ごま油	中華だし オイスターソース しょうゆ 塩 こしょう			
12	水	クロワッサン※ 牛乳		牛乳		クロワッサン						
		ハートのハンバーグ	とり肉 だいず ふた肉			たまねぎ にんにく しょうが	さとう	ラード	デミグラスソース ソース ケチャップ 塩			
		カラフルサラダ (フレンチしるドレッシング)			ブロッコリー あかパプリカ	キャベツ きパプリカ		ドレッシング		678	2.6	
		コーンスープ	ベーコン	牛乳 たっぷりしるにゅう チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし	でんぷん こむぎこ さとう	油 ラード	塩 米粉シチューの素 こしょう チキンコンソメ ほたてエキス	863	3.2	
		こめこのガトーショコラ※				ガトーショコラ						
13	木	ごはん				ごはん						
		牛乳		牛乳								
		れんこんカレー	ふた肉		にんじん かぼちゃ	たまねぎ れんこん にんにく しょうが	じゃがいも	油	カレー粉 ケチャップ ソース	722	2.7	
		こもちしゃもフライ (小2まで1こ、小3から2こ)	しゃも だいず				パンこ こむぎこ コーンスターチ	油	塩	891	3.1	
		シーザーサラダ (シーザードレッシング・クルトン)			ブロッコリー	キャベツ きゅうり とうもろこし	クルトン	ドレッシング				
14	金	とんこつラーメン (ソフトちゅうかめん+スープ)	ふた肉 なるこ		にんじん いら	たまねぎ ねぎ ほししいたけ	ソフトちゅうかめん	油	とんこつラーメンスープの素 がらスープ 酒 塩 こしょう	634	3.6	
		のむヨーグルト(いちご)※		のむヨーグルト		上郷小 6の2 考案メニュー				844	4.9	
		チキンなんばん (ノンエッグタルタルソース)	とり肉				さとう でんぷん	油 ノンエッグタルタルソース	酒 しょうゆ 酢			
		こまつなとツナのサラダ	ツナ	しおこんぶ	こまつな	れんこん ごぼう						
17	月	ごはん				ごはん						
		牛乳		牛乳								
		あかうおのさいきょうづけ	あかうお				さとう		みそ みりん 酒	636	1.6	
		だいこんのサラダ (コンクリーミードレッシング)			にんじん	だいこん キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング		798	2.0	
		にくじゃが	ふた肉		にんじん	たまねぎ しらたき グリーンピース	じゃがいも さとう	油	しょうゆ 酒 みりん かつお節だし			
18	火	むぎごはん 牛乳		牛乳		むぎ ごはん						
		キャベツメンチカツ(ソース)	ふた肉 とり肉		春日 6の2 6の3 考案メニュー	キャベツ	パンこ こむぎこ コーンスターチ さとう	油 ラード	塩 しょうゆ ソース			
		ひじきとほうれんそうのサラダ (げんえんわらうドレッシング)	ツナ	ひじき	ほうれんそう にんじん	もやし とうもろこし		ドレッシング		653	2.3	
		なめこじる	とうふ	わかめ		なめこ だいこん ねぎ			かつお節だし 煮干しだし みそ	837	2.9	
		みかんゼリー※				みかんゼリー						
19	水	パイパン				パイパン						
		牛乳		牛乳								
		オムレツきこのソース	たまご			ぶなしめじ エリンギ	さとう でんぷん	油	チキンスープ 赤ワイン トマトピューレ ケチャップ デミグラスソース 酢	646	3.0	
		ジャーマンポテト	ベーコン			たまねぎ えだまめ	じゃがいも	油	塩 こしょう コンソメ	819	3.8	
		こめこマカロニいりミネストローネ	ふた肉		かぼちゃ トマト にんじん	キャベツ たまねぎ にんにく	こめこマカロニ	油	トマトピューレ 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		からだのちよよしをとのえるもの		ちからやねつになるもの		調味料他	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			
20	木	ぎゅうどん (ごはん+きゅうどんのく)	牛肉			しょうが たまねぎ しらたき えのきたけ	ごはん さとう でんぷん	油	みりん 酒 しょうゆ	692	2.4
		牛乳	牛乳							878	3.0
		じゃこわかめのサラダ (たまねぎドレッシング)		わかめ じゃこ		もやし きゅうり えだまめ		ドレッシング			
		だまこみそしる	とり肉 油あげ		にんじん	だいこん ごぼう ぶなしめじ ねぎ	だまこもち		かつお節だし 煮干しだし みそ		
21	金	つくばミルクこめパン					ミルクこめパン				
		牛乳		牛乳						623	3.2
		ポテトカップのかぼちゃグラタン	だいず	牛乳 チーズ	かぼちゃ にんじん	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも さとう こむぎこ でんぷん コーンスターチ	油 マーガリン	塩		
		ブロッコリーとチキンのサラダ (イタリアンドレッシング)	とり肉		ブロッコリー	きゅうり とうもろこし えだまめ		ドレッシング		769	3.9
		ふゆやさいポトフ	ウインナー		にんじん	たまねぎ だいこん はくさい	じゃがいも		コンソメ 塩 こしょう しょうゆ		
25	火	カレーうどん (ソフトめん+スープ)	とり肉 なるこ 油あげ		にんじん	たまねぎ ねぎ	ソフトめん でんぷん	油	カレールウ しょうゆ みりん 煮干しだし かつお節だし 酒		
		牛乳		牛乳							
		にくまん	ふた肉			たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが	さとう パンこ でんぷん こむぎこ	ラード ごま油	しょうゆ 塩 こしょう	652	3.1
		ごぼうサラダ (ごまクリームドレッシング)			にんじん	ごぼう きゅうり とうもろこし		ドレッシング		818	3.9
		チーズ		チーズ							
26	水	わかめごはん 牛乳		牛乳 わかめ			ごはん 水あめ		塩 昆布だし		
		とりにくのからあげ	とり肉			しょうが にんにく	でんぷん	油	酒 しょうゆ		
		はるさめサラダ (ちゅうかドレッシング)		上郷小6の1 考案メニュー	にんじん	もやし きゅうり	はるさめ	ドレッシング		717	2.7
		とんじる	ふた肉		にんじん	だいこん はくさい ごぼう ねぎ		ごま油	かつお節だし 煮干しだし みそ	877	3.3
		こめいちごクレープ※					いちごクレープ				
27	木	パンフキンパン		牛乳			パンフキンパン				
		牛乳		牛乳							
		にくだんごトマトソース (2こ)	とり肉 だいず			たまねぎ	パンこ さとう でんぷん	油 ラード	ケチャップ トマトピューレ 酢 しょうゆ ソース 塩 ポークエキス	689	2.9
		ブロッコリーとたまごのけんまいサラダ (コールスロドレッシング)	ひよこまめ あかいんげん あおえんどう		ブロッコリー	えだまめ とうもろこし	けんまい	ドレッシング		852	3.7
		はくさいとマカロニのクリームに	とり肉	牛乳	にんじん	はくさい たまねぎ エリンギ	マカロニ	油 バター	米粉シチューの素 白ワイン 洋風だし 塩 こしょう		
28	金	むぎごはん		牛乳			むぎ ごはん				
		牛乳		牛乳							
		ピビンバ	ふた肉			きりほしだいこん しょうが にんにく	さとう	油	コチュジャン 酒 テンメンジャン しょうゆ	638	2.6
		ナムル (かんこくナムルドレッシング)			にんじん こまつな	もやし		ドレッシング		810	3.3
		とりだんごつくばねぎのスープ	とり肉 だいず		にんじん みすな	れんこん とうもろこし ぶなしめじ ねぎ	でんぷん パンこ さとう	ごま ごま油	しょうゆ 塩 こしょう 中華だし ナツメグ		

○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。
 ○けいらんは「たまご」と表記します。
 ※は業者から学校に直接配送されます。

教科連携メニュー

2月17日(月) 3年国語
 「ゆうすげ村の小さな旅館」

今月の地場産物

みすな ごぼう こまつな ねぎ はくさい
 ほうれんそう れんこん ぶなしめじ なめこ

給食だより

<今月の給食目標>
 食べ物の動きを知ろう

主に体をつくる
 (たんぱく質・無機質)



主に体の調子を整える
 (ビタミン)



主にエネルギーになる
 (炭水化物・脂質)



学校給食のお米を作っている つくば市の関さん

給食で使われているお米は、特別栽培米といって化学合成農薬や化学肥料の使用を50%以上へらして栽培されたものを使用しています。特別栽培米は、自然環境に配慮したお米です。
 農薬や肥料を抑えて栽培するため育てるのは大変ですが、これからも頑張ってみなさんにお米を届けます。

関さんよりひとこと

皆さんに「美味しい」を届けるためベストを尽くしてお米を育てました！
 給食とお米がもっと好きなものになったらうれしいです！



2月8日 つくば食育Day

クイズ
 ぼくの好きな食べ物は
 何でしょうか？



「つくば食育Day」は、つくば市内の栄養士が考えた特別メニューです。つくば市内の公立の保育所、幼稚園、小・中学校、義務教育学校に通うみなさんに、市内統一の給食が提供されます。
 つくば市イメージキャラクターのフックン船長の誕生日にちなみ、2月8日を「つくば食育Day」としました。

つくば市学校給食レシピを配信しています。



冬の食べもの3択クイズ

Q1 次のうち、くきの部分を食べる野菜はどれ？



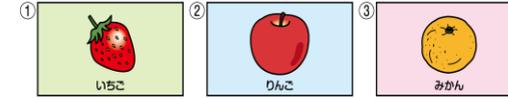
Q2 次の葉物野菜のうち、小松菜はどれ？



Q3 ごぼうやにんじん、ねぎなどの冬野菜は、体にどんな働きをしますか？



Q4 次のうち、木にならないものはどれ？



Q5 タラは魚鱈に何という漢字を書きますか？

