

令和6年度



2 月分献立表

(18回)

筑波学校給食センター

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)
3	月	ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳					幼 573	1.6	
		ちくわのいそべあげ (幼1コ・小中職2コ)	ちくわ	あおのり			こむぎこ	大豆油	小 679	2.3	
		にくじゃが	ぶたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ しらたき	じゃがいも さとう	サラダ油	中 840	2.6	
		すましじる		わかめ	ほうれんそう にんじん	えのきたけ だいこん ながねぎ					
4	火	ポークカレーライス (むぎごはん)	ぶたにく		にんじん	たまねぎ にんにく	むぎ ごはん じゃがいも	サラダ油			
		のむヨーグルト(プレーン)		のむヨーグルト					635	2.4	
		にたまご	たまご				さとう		725	2.9	
		ごぼうサラダ (わふうクリーミードレッシング)			にんじん	ごぼう とうもろこし えだまめ きゅうり		ドレッシング	844	3.6	
5	水	とりしおうどん (ソフトめん)	とりにく なると	わかめ	ほうれんそう にんじん	だいこん ながねぎ にんにく しょうが	ソフトめん	ごま油 サラダ油			
魚の日 あじ		牛乳		牛乳					537	1.8	
		あじのごしきあげ	あじ だいず		にんじん	えだまめ ながねぎ	でんぶん さとう	大豆油	630	2.1	
		はくさいのあえもの (ノンオイルしそドレッシング)			にんじん こまつな	はくさい きゅうり		ドレッシング	823	2.8	
6	木	れんこんいりタコライス (ごはん)	ぶたにく だいず		トマト にんじん	れんこん ぶなしめじ キャベツ たまねぎ にんにく	ごはん さとう	サラダ油			
つくば 食育デー		牛乳		牛乳					611	1.7	
		きりぼしだいこんのサラダ (ノンエッグマヨネーズ)	まぐろ油漬		にんじん	だいこん とうもろこし		ノンエッグ マヨネーズ	700	2.1	
		アルファベットスープ	ベーコン		ほうれんそう にんじん	とうもろこし はくさい たまねぎ	マカロニ		889	2.6	
7	金	まるパン					まるパン				
トルコ 料理		牛乳		牛乳					487	2.1	
		チキンケバブ	とりにく			たまねぎ にんにく レモン(果汁)		サラダ油	611	2.8	
		チョパンサラダ (たまねぎドレッシング)			にんじん ブロッコリー	だいこん きゅうり とうもろこし		ドレッシング	772	3.6	
		メルジメッキ・チョルバス	ベーコン レンズまめ		にんじん パプリカ	にんにく しょうが たまねぎ セロリ	じゃがいも	オリーブ油			
								塩 こしょう 中華スープ チキンガラスープ			
10	月	ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳					595	1.6	
		れんこんとえびのはさみあげ	えび たら だいず			れんこん たまねぎ	パンこ こむぎこ でんぶん	大豆油 菜種油	660	1.9	
		りっちゃんサラダ (わふうドレッシング)	ロースハム	かつおぶし こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	ドレッシング	833	2.3	
		じゃがいものみそしる			にんじん	だいこん ひらたけ ながねぎ	じゃがいも	味噌 煮干し かつおぶし			
11	火	建国記念の日									
12	水	コッペパン (キャラメルクリーム)					コッペパン キャラメルクリーム				
		牛乳		牛乳					526	1.8	
		とりにくのみそレードソースかけ	とりにく		あかピーマン	きピーマン みかん オレンジ なつみかん	さとう みずあめ	サラダ油	645	2.4	
		フレンチサラダ (フレンチドレッシング)			にんじん	だいこん きゅうり はくさい		ドレッシング	803	3.2	
		オニオンスープ	ぶたにく		にんじん	にんにく たまねぎ とうもろこし		オリーブ油			
								白ワイン コンソメ 塩 こしょう ローリエ			
13	木	ごはん					ごはん				
魚の日 さんま		牛乳		牛乳					612	1.7	
		さんまのおかか	さんま	かつおぶし		しょうが	さとう		667	1.9	
		はくさいのあえもの (たまねぎドレッシング)			ほうれんそう にんじん	はくさい きゅうり		ドレッシング	803	2.3	
		とんじる	ぶたにく とうふ		にんじん	しょうが だいこん ながねぎ こんにゃく	じゃがいも	サラダ油	味噌 煮干し かつおぶし		
		プレーンヨーグルト					ヨーグルト				
14	金	テーブルロール					テーブルロール				
パン タイム メニュー 		牛乳		牛乳					516	1.7	
		ハートコロッケ	とりにく ぶたにく			たまねぎ	じゃがいも さとう パンこ こむぎこ みずあめ	大豆油 植物油 豚脂	塩	658	2.2
		ハート杏仁フルーツ				みかん(缶) もも(缶) パイナップル(缶)	さとう あんにとらふ			816	2.8
		やさしいスープ	とりにく なると		にんじん	だいこん たまねぎ		サラダ油	コンソメ 塩 しょうゆ こしょう		
17	月	ごはん					ごはん				
インド 料理		牛乳		牛乳					536	1.4	
		サモサ			さやいんげん にんじん	たまねぎ	じゃがいも こむぎこ	大豆油 ごま	カレー粉 塩 こしょう	596	1.6
		グリーンサラダ (フレンチドレッシング)			ブロッコリー にんじん	だいこん きゅうり とうもろこし		ドレッシング	753	2.0	
		ラッサム	とりにく レンズまめ		にんじん トマト	にんにく たまねぎ セロリ レモン(果汁)		サラダ油	チリパウダー 鶏だし 塩		

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)
18	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			571	1.3
教科連携 メニュー 大根		ちぐさやき	たまご		にんじん	ながねぎ	さとう でんぶん	サラダ油 大豆油 菜種油	チキンスープ 酢	635	1.5
		ほうれんそうのあえもの (わふうドレッシング)			ほうれんそう にんじん	きゅうり はくさい		ドレッシング		787	1.8
		みそしる	あぶらあげ		にんじん	だいこん たまねぎ	じゃがいも		味噌 煮干し かつおぶし		
19	水	ふくれまぜそば (ソフトちゅうかめん)	ぶたにく		にんじん ほうれんそう	たまねぎ たけのこ ながねぎ メンマ にんにく しょうが	ソフトちゅうかめん さとう でんぶん	サラダ油 ごま油	塩 味噌 酒 豆板醤 ふくれみかん陳皮 しょうゆ 唐辛子 中華スープ チキンガラスープ	599	2.6
		はっこうにゅう(ブレン)		はっこうにゅう							
		トマトぎょうざ(2コ)	ぶたにく		トマト	たまねぎ しょうが	じゃがいも さとう パンこ でんぶん こむぎこ	大豆油 ごま油 豚脂	こしょう 塩	703	3.1
		みずなのサラダ (しおちゅうかドレッシング)			みずな にんじん	とうもろこし きゅうり はくさい		ドレッシング		895	4.0
		いよかんゼリー					ゼリー				
20	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			571	1.7
いばらき おい塩 Day		たらのオリエンタルソースかけ	すけそうだら だいず		トマト	たまねぎ にんにく	さとう パンこ こむぎこ	大豆油 サラダ油	ケチャップ しょうゆ チリパウダー	635	2.0
	魚の日 たら	きのこサラダ (サウザンアイランドドレッシング)			にんじん	はくさい ぶなしめじ ひらたけ きゅうり		ドレッシング		802	2.5
		はるさめスープ	ぶたにく		にんじん ほうれんそう	ながねぎ たまねぎ しょうが	はるさめ	ごま油	酒 中華スープ 塩 しょうゆ		
21	金	くらパン 牛乳		牛乳			くらパン			514	1.8
カナダ 料理		チキンのメーブルグリル	とりにく		あかピーマン	きピーマン たまねぎ		サラダ油	メーブル マスタード しょうゆ 塩 こしょう	660	2.4
		ブロッコリーサラダ (イタリアンドレッシング)			ブロッコリー にんじん	だいこん とうもろこし カリフラワー		ドレッシング		839	3.1
		サーモンチャウダー	さけ	牛乳	にんじん	たまねぎ えだまめ	じゃがいも こむぎこ	サラダ油 バター	洋風だし 塩 こしょう		
24	月	振替休日									
25	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			606	2.1
		おろしハンバーグ	とりにく ぶたにく			だいこん たまねぎ	さとう パンこ でんぶん	サラダ油	しょうゆ みりん 酒 塩	666	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 すぎのり つまた きわかめ		えだまめ こんにゃく とうもろこし		ドレッシング		834	3.1
		あつあげのみそしる	あつあげ		にんじん	たまねぎ ながねぎ ひらたけ			味噌 煮干し かつおぶし		
26	水	コッペパン 牛乳		牛乳			コッペパン			488	2.2
		スラッピージョー	ぶたにく だいず レンズまめ		にんじん トマト ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ	こむぎこ さとう	サラダ油	コンソメ ウスターソース しょうゆ 塩 こしょう ケチャップ	626	2.9
		コールスローサラダ (コールスロードレッシング)			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング		793	3.8
		コンソメスープ			にんじん ほうれんそう	たまねぎ	じゃがいも		塩 こしょう しょうゆ コンソメ		
27	木	むぎごはん 牛乳		牛乳			むぎ ごはん			618	1.8
魚の日 さば		さばのカレーソースかけ	さば ぶたにく			しょうが ながねぎ	でんぶん さとう	サラダ油	酒 カレー粉 ケチャップ 中濃ソース コンソメ	687	2.1
	地産地消 メニュー	はくさいとほうれんそうのあえもの (たまねぎドレッシング)			にんじん	ほうれんそう きゅうり はくさい		ドレッシング		796	2.7
		こまつなとなめこのみそしる	とうふ		にんじん こまつな	なめこ だいこん ながねぎ			煮干し かつおぶし 味噌		
28	金	ビーンズパン 牛乳		牛乳			ビーンズパン			500	2.0
		マカロニグラタン	ウインナー	チーズ 牛乳	パセリ	たまねぎ とうもろこし	マカロニ	サラダ油 バター	ベシヤメルソース	652	2.7
		カリフラワーサラダ (イタリアンドレッシング)	だいず		ブロッコリー にんじん	カリフラワー		ドレッシング		831	3.5
		トマトスープ	ぶたにく		トマト にんじん ほうれんそう	にんにく だいこん		サラダ油	ケチャップ 洋風だし 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

今月の給食目標 食べ物の働きを知ろう

食べ物は、体の中での働きによって、3つのグループに分けられます。

毎日元気で過ごすためには、1回の食事で、それぞれの働きをする食べ物を、バランスよく食べる必要があります。

つくば市学校給食レシピを配信しています。
こちらのQRコードからご覧ください。



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)



今月の地場産物（予定）



みずな こまつな だいこん
ぶなしめじ なめこ ひらたけ
にんじん はくさい ながねぎ
ふくれみかん陳皮

毎月登場するつくば地産地消メニューを知っていますか？

つくば市の給食では、地元食材をその地域で消費する「地産地消」推進のため、毎月つくば地産地消の日を定め、地元食材をたくさん使った給食を提供しています。

今後も、様々な地産地消メニューが登場しますので、地元の恵みに感謝をしていただきます。