

令和5年度



2月分献立表

(19回)



Bブロック(桜幼 手代木南幼 松代幼 栄小 九重小 手代木南小 松代小 谷田部小 柳橋小 谷田部中 桜中 手代木中) つくばほがらか給食センター谷田部

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 カロテン	4群 ビタミンC・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)	
1	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			幼	573	2.2
		はるまき	ぶた肉		にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが ほししいたけ	こむぎこ こめこ こなあめ はるさめ でんぶん さとう	油 ラード	しょうゆ みりん 塩 こしょう			
		くらげサラダ	ちゅうかくらげ		ほうれんそう にんじん	もやし とうもろこし		ごま				
		ちゅうかふうかきたまスープ	たまご かまぼこ		にんじん こまつな	たけのこ ねぎ きくらげ	でんぶん	ごま油	塩ラーメンスープの素 中華だし 塩 こしょう			
2	金	ごはん (こんぶとまっちゃんふりかけ) 牛乳		牛乳			ごはん			小	665	2.8
		いわしのゆずみそに	いわし			しょうが			みそ みりん ゆず果汁			
		だいたいずとささみのサラダ (たまねぎドレッシング)	とり肉 だいたいず		にんじん	キャベツ きゅうり		ドレッシング				
		けんちんじる	とうふ		にんじん	だいこん ねぎ ごぼう			しょうゆ 酒 塩 かつお節 煮干し			
5	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			中	792	3.4
		あげどりのねぎソース	とり肉			ねぎ しょうが	でんぶん さとう	油 ごま油	しょうゆ 酒 酢			
		ちくわとわかめのあえもの (ポン酢)	ちくわ	わかめ	にんじん	もやし きゅうり			ポン酢			
		とうふとひらたけのみそしる	とうふ		ほうれんそう にんじん	たまねぎ ひらたけ			みそ かつお節 煮干し			
6	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			幼	524	1.7
		ポテトカップグラタン	フランスメニュー	牛乳 チーズ	ほうれんそう	たまねぎ		油 マーガリン	塩			
		れんこんのガーリックいため	ベーコン		にんじん	れんこん エリンギ えだまめ にんにく		油	コンソメ 塩 こしょう			
		パンプキンポタージュ	とうにゅう ウインナー		かぼちゃ にんじん ブロッコリー	たまねぎ		油	ホワイトシチューの素 塩 こしょう			
7	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			幼	574	1.6
		いかのチリソース	いか			たまねぎ しょうが にんにく	でんぶん さとう	油	ケチャップ 酢 しょうゆ 豆板醤			
		かぼちゃとえだまめのサラダ (ノンエッグマヨネーズ)			かぼちゃ にんじん	えだまめ		じゃがいも ノンエッグマヨネーズ				
		とんじる	ぶた肉 とうふ		にんじん	だいこん たまねぎ こんにゃく		油	みそ かつお節 煮干し			
8	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			幼	621	1.6
		たらのあまずあんかけ	たら		にんじん	たまねぎ		油	ケチャップ みりん 酒 しょうゆ 酢			
		いんげんのごまあえ			いんげん にんじん	もやし			ごまあえの素			
		はくさいのみそしる			はくさい だいこん たまねぎ ひらたけ ねぎ			みそ かつお節 煮干し				
9	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			中	478	2.6
		とんこつラーメン (ソフトちゅうかめん)	ぶた肉 なんと		にんじん なら	もやし ねぎ とうもろこし きくらげ	ソフトちゅうかめん	油	豚骨ラーメンスープの素 がらスープ 酒 塩 こしょう			
		牛乳		牛乳								
		やきぎょうざ (幼:1こ、小中職:2こ)	とり肉 ぶた肉 だいたいず		にら	キャベツ たまねぎ	こむぎこ でんぶん もちこめこ さとう	油 ラード ごま油	塩 酒 オイスターソース しょうゆ こしょう			
13	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			幼	595	2.0
		キャベツメンチカツ	ぶた肉 とり肉			キャベツ	パンこ こむぎこ とうもろこし でんぶん さとう	油	塩 しょうゆ こしょう			
		はなやさいサラダ (サウザンアイランドドレッシング)	ツナ		ブロッコリー にんじん	カリフラワー とうもろこし		ドレッシング				
		ハートのミネストローネ	ベーコン		トマト にんじん	たまねぎ キャベツ			ケチャップ コンソメ 塩 こしょう			
14	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			中	566	1.4
		てりやきつくね (幼:1こ、小中職:2こ)	とり肉 だいたいず			たまねぎ ねぎ	パンこ さとう でんぶん	油	酒 しょうゆ みりん 塩 こしょう			
		ごぼうサラダ (わふうクリームドレッシング)	ツナ		にんじん	ごぼう えだまめ		ドレッシング				
		だいこんのそぼろに	ぶた肉 だいたいず あつあげ		にんじん いんげん	だいこん たまねぎ しめじ しょうが	さとう でんぶん	油	しょうゆ みりん 酒 かつお節 煮干し			
15	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			幼	544	2.0
		さばのさいきょうやき	さば					油	みそ みりん 酒			
		たくあんあえ			こまつな にんじん	もやし たくあん						
		とりごぼろじる	とり肉 とうふ		にんじん	はくさい ごぼう ねぎ ほししいたけ		油	みそ かつお節 煮干し			
16	金	ソフトフランスパン (りんごジャム)		牛乳			ソフトフランスパン りんごジャム			中	508	2.3
		ハンバーグデミグラスソース	とり肉 ぶた肉 だいたいず		トマト	たまねぎ しめじ	でんぶん さとう じゃがいも	油 ラード	ケチャップ ソース 塩 デミグラスソース こしょう			
		アスパラサラダ (フレンチしるどレッシング)	ツナ		アスパラガス にんじん ブロッコリー	きゅうり とうもろこし		ドレッシング				
		ポトフ	ウインナー		にんじん いんげん	たまねぎ はくさい	じゃがいも		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	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)	
19	月	むぎごはん 牛乳		牛乳			むぎごはん					
		ガバオ	ぶた肉 だいず		にんじん あかパプリカ	たまねぎ ズッキーニ なす きパプリカ にんにく しょうが	さとう 油 ごま油	しょうゆ オイスターソース カレー粉 パジル 塩	571	2.2		
		ヤムウンセンサラダ (かんこくナムドレッシング)	えび	タイメニュー	ほうれんそう	もやし とうもろこし	はるさめ ドレッシング		646	2.5		
		わかめスープ	とうふ なた	わかめ	にんじん	ねぎ えのきたけ たけのこ			しょうゆ 中華だし 塩 こしょう	816	3.4	
20	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん					
		あじフライ(ソース)	あじ				パンこ こむぎこ 油	ソース 塩	584	2.1		
		きりぼしだいこんのサラダ (パンパンジードレッシング)	とり肉		こまつな にんじん ブロッコリー	きりぼしだいこん とうもろこし		ドレッシング		654	2.5	
		チンゲンサイと にくだんごのスープ いよかんゼリー	とり肉 ぶた肉 だいず	 旬の味 「いよかん」	チンゲンサイ にんじん	たけのこ たまねぎ ほししいたけ	でんぶん みずあめ	油	塩ラーメンスープの素 塩 こしょう	812	2.8	
21	水	つくばこめこパン 牛乳		牛乳			つくばこめこパン					
		コロコロフライドポテト (配る目安: 幼2こ、小3こ、中職4こ) ブロッコリーとかにかまのサラダ (コールスロウドレッシング)					じゃがいも でんぶん	油	塩	500	2.4	
		かにかまぼこ			ブロッコリー にんじん	きゅうり		ドレッシング		648	3.1	
		とりにくのみキシコに	とり肉 だいず		にんじん トマト	たまねぎ とうもろこし カリフラワー マッシュルーム	でんぶん	油	ケチャップ 赤ワイン 洋風だし チリパウダー 塩 こしょう	825	4.0	
22	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん					
		ぎゅうにくのしぐれに	牛肉		いんげん	ごぼう しょうが ほししいたけ	さとう	油	しょうゆ みりん 酒	587	1.6	
		ゆうきみずなのごまサラダ (ごまドレッシング)	ツナ	のり	みずな にんじん	キャベツ	つくばのオーガニック給食デー 「こまつな、みずな」	ドレッシング		672	2.0	
		ゆうきこまつなのみそしる			こまつな にんじん	ねぎ しめじ	じゃがいも		みそ かつお節 煮干し	846	2.6	
26	月	ポークカレーライス (むぎごはん)	ぶた肉		にんじん ほうれんそう	たまねぎ にんにく しょうが	むぎごはん じゃがいも	油	カレールー ケチャップ ソース カレー粉	619	1.9	
		牛乳		牛乳								
		とうふとやさいのナゲット (幼:1こ、小中職:2こ)	とうふ いたりだい とうゆ だいず		にんじん	たまねぎ えだまめ とうもろこし	こむぎこ さとう でんぶん	油	塩 みりん こしょう	742	2.4	
		フルーツポンチ				パインアップル みかん	ももゼリー			919	2.9	
27	火	ダイスチーズパン					ダイスチーズパン					
		牛乳		牛乳	旬の味 「ほうれんそう」					485	2.6	
		カルツォーネ	とり肉 だいず			たまねぎ にんにく	こむぎこ さとう みずあめ でんぶん	油	ケチャップ 塩 こしょう	612	3.3	
		イタリアンサラダ (イタリアンドレッシング)	かまぼこ		にんじん	キャベツ カリフラワー		ドレッシング		745	4.1	
28	水	ほうれんそうのコンソメスープ	ベーコン	イタリアメニュー	ほうれんそう にんじん	たまねぎ えのきたけ	ひよこめ	油	コンソメ 塩 こしょう			
		ごもくうどん(ソフトめん)	とり肉 あぶらあげ		にんじん	はくさい ねぎ ひらたけ ごぼう	ソフトめん でんぶん		しょうゆ みりん 酒 塩 かつお節 煮干し	584	2.4	
		牛乳		牛乳								
		キャベツとじゃこのサラダ (ちゅうかドレッシング)		ちりめんじゃこ	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング 油		667	2.9	
29	木	きんとんパイ	たまご				さつまいも こむぎこ さとう	油 マーガリン	塩	824	3.6	
		ピーンズパン					ピーンズパン					
		牛乳		牛乳							478	2.6
		とりにくのこうそうマヨやき	とり肉		パセリ あかパプリカ	たまねぎ にんにく	オートミール	ノンエッグマヨネーズ 油	塩こうじ ローズマリー オレガノ こしょう 唐辛子	623	3.2	
カラフルサラダ (こうみしおドレッシング)	ツナ		あかパプリカ	だいこん きゅうり きパプリカ		ドレッシング		788	4.0			
はくさいのクリームに	とり肉 ぶた肉 だいず	牛乳	にんじん	はくさい たまねぎ しめじ えだまめ	じゃがいも みずあめ でんぶん	油	ホワイトシチューの素 コンソメ 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。

※小学校の栄養価は、中学年(3年生および4年生)の値を表記しています。

※鶏卵は「たまご」と表記します。

※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。



今月の地場産物

*ありがたい気持ちをかめて、つくばの食材を味わいましょう!

みずな・こまつな・しめじ・ひらたけ・れんこん・にんじん・ねぎ・ほうれんそう



給食だよ!



2月の目標
食べ物の働きを知ろう

「食べること」は、私たちが成長したり、活動したり、健康を保ったりする上で欠かせない大切なことです。食品はそれぞれ、含まれている栄養素や体内での働きが異なります。どのような栄養素や働きがあるのかを知り、いろいろな食品を組み合わせるようしましょう。



★お知らせ★
左のQRコードから、学校給食レシピがご覧いただけます。

地産地消メニューの紹介

『れんこんのガーリック炒め』

- 【材料】
- れんこん 100g
 - 4人分
 - ベーコン 4枚
 - エリンギ 40g
 - にんじん 50g
 - むきえだまめ 30g
 - にんにく 1かけ
 - 油 適量
 - コンソメ 大さじ1・1/2
 - 塩、こしょう 少々

【つくり方】

- ①れんこん・エリンギはうす切り、にんじんは千切り、ベーコンは短冊切りにする。
- ②油を熱し、みじん切りにしたにんにくを炒め、香りが出たらベーコンを加える。
- ③エリンギ、にんじんを炒め、れんこんを加える。
- ④調味料で味を整える。
- ⑤えだまめを加えて完成。

