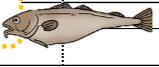




Aブロック(上郷幼稚園・沼崎小学校・上郷小学校・今鹿島小学校・吉沼小学校・大曾根小学校・豊里中学校)

つくばすこやか給食センター豊里

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	むぎごはん					むぎ ごはん													
		牛乳		牛乳						幼	564	2.0								
		れんこんいりカレー	ぶた肉		かぼちゃ にんじん	たまねぎ にんにく	れんこん しょうが		油	アレルギーフリーカレーフレーク ソース ケチャップ カレー粉 まろやかカレールウ	小	635	2.3							
		つぼづけあえ いよかん			にんじん	つぼづけ	きゅうり もやし いよかん				中	804	2.8							
2	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん													
		いわしのかばやき	いわし				でんぶん さとう	油	しょうゆ 酒		633	2.4								
		しそひじきあえ		しそひじき	ほうれんそう にんじん	キャベツ						689	2.8							
		けんちんじる	とり肉	とうふ	にんじん	だいこん	ねぎ ごぼう	さといも	油	しょうゆ 塩 酒 煮干しだし かつお節だし		859	3.4							
5	月	ごはん					ごはん													
		牛乳		牛乳																
		とんかつ(ソース)	ぶた肉				さとう	パンこ でんぶん	油	ソース 塩		593	1.9							
		しおこんぶあえ		しおこんぶ	さやいんげん にんじん	キャベツ	とうもろこし					654	2.1							
6	火	だまこじる	とり肉	あぶらあげ	にんじん	だいこん	ねぎ かつお節	ごぼう	だまこもち	しょうゆ 塩 酒 煮干しだし かつお節だし		849	2.7							
		わふうスパゲッティ	とり肉		にんじん	たまねぎ	キャベツ ぶなしめじ	にんにく	スパゲッティ	油	しょうゆ 塩 酒 こしょう 白ワイン 洋風だし		572	2.5						
		デニッシュロール※							デニッシュロール			687	3.1							
		牛乳		牛乳								796	3.9							
7	水	オムレツ	たまご だいず					でんぶん	油											
		ごぼうとツナのサラダ (ごまクリームドレッシング)	ツナ		にんじん	ごぼう	きゅうり		ドレッシング											
		むぎわかめごはん		わかめ	上郷小6年生が考えたメニューです			ごはん	水あめ むぎ	塩 昆布だし		554	2.1							
		牛乳		牛乳								630	2.4							
8	木	とりにくのからあげ	とり肉				しょうが	にんにく	でんぶん	油	酒 しょうゆ		796	3.1						
		こんさいのみそじる	とうふ		にんじん	ごぼう	はくさい	だいこん			みそ	かつお節だし 煮干しだし								
		フルーツあんじん				みかん	パインアップル		あんじん とうふ いちごゼリー											
		牛乳		牛乳									599	1.8						
9	金	ごはん						ごはん												
		牛乳		牛乳																
		いなだのてりやき	いなだ					さとう	油	しょうゆ	みりん 酒		685	2.0						
		だいこんサラダ (たまねぎドレッシング)	ちくわ		こまつな にんじん	だいこん			ドレッシング				827	2.4						
13	火	どさんこじる	ぶた肉	わかめ	にんじん	とうもろこし	たまねぎ		じゃがいも	油	みそ	ラーメンスープの素								
		ミルクパン※		牛乳					ミルクパン											
		ハンバーグデミグラスソース	ぶた肉	とり肉 だいず	トマト	たまねぎ	にんにく しょうが		さとう	油	ラード	トマトピューレ デミグラスソース ケチャップ ソース 塩		623	2.1					
		れんこんサラダ (イタリアンドレッシング)			にんじん	れんこん	きゅうり キャベツ			ドレッシング				715	2.6					
14	水	とうにゅうコンポータージュ	ベーコン とうにゅう		にんじん	たまねぎ	とうもろこし エリンギ		じゃがいも	油	米粉	まろやかシチュー コンソメ 塩		872	3.4					
		パレンタインハートのココアプリン※							ココアプリン											
		ごはん							ごはん											
		牛乳		牛乳									625	1.4						
15	木	さばのさいきょうやき	さば					さとう			みそ 酢 塩 酒	かす		721	1.7					
		ごまあえ	あぶらあげ		こまつな にんじん	もやし			ごま		ごま	和えの素		869	2.1					
		にくじゃが	ぶた肉		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						
		つくばこめこパン つくばしさんブルーベリージャム							こめこパン ブルーベリージャム						512	2.4				
16	金	牛乳		牛乳																
		オーガニックチキンのマヨネーズやき	とり肉			しょうが	にんにく		ノンエッグマヨネーズ		しょうゆ			661	3.2					
		ゆうきみずなのサラダ (コールスロッドレッシング)			みずな	にんじん ブロッコリー	とうもろこし			ドレッシング				822	3.8					
		こめこマカロニいりミネストローネ	ベーコン		こまつな にんじん	トマト	たまねぎ	キャベツ		じゃがいも こめこマカロニ	油	トマトピューレ	コンソメ 塩	こしょう						
19	月	ごはん						ごはん												
		牛乳		牛乳																
		ぶたにくとあつあげのみそいため	ぶた肉 あつあげ	かんてん	こまつな	キャベツ	たまねぎ	たけのこ にんにく	しょうが	さとう	油	オイスターソース	豆板醤	しょうゆ	みそ	テンメンジャン	酒		559	2.6
		ちゅうかくらげサラダ	ちゅうかくらげ		にんじん	きゅうり	もやし			ごま						804	4.0			
19	月	チンゲンサイとフォーのスープ	ウインナー		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ぶなしめじ	だいこん		フォー	ごま油		中華だし	しょうゆ	塩	こしょう					
		きつねうどん (ソフトめん+スープ)	ぶた肉 あぶらあげ		にんじん	ほうれんそう				ソフトめん			しょうゆ	塩	みりん	酒		562	2.7	
		牛乳		牛乳														649	3.1	
		あげパン							コッパン	さとう	油	塩						807	4.0	
19	月	フロッコリーのおかかあえ (しょうゆ)		かつおぶし	フロッコリー にんじん	キャベツ						しょうゆ								
		ごはん							パンこ	こむぎこ コーンスターチ	ラード	油	しょうゆ	塩				557	2.1	
		牛乳		牛乳																
		チキンゲット (幼1こ、小中職2こ)	とり肉 だいず				にんにく			パンこ	こむぎこ コーンスターチ	ラード	油	しょうゆ	塩				686	2.8
19	月	ツナのいろどりサラダ (コーンクリームドレッシング)	ツナ		にんじん さやいんげん	きゅうり	とうもろこし			ドレッシング								845	3.5	
		ハッシュドポーク	ぶた肉		にんじん	たまねぎ	ぶなしめじ	にんにく	じゃがいも	油		ハヤシフレーク	ケチャップ	ソース						

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)
20	火	もやしにくみそラーメン (ソフトちゅうかめん+スープ)	ぶた肉		にんじん	もやし たまねぎ とうもろこし ねぎ しょうが	ソフトちゅうかめん 油 ごま ねりごま	みそ しょうゆ 洋風だし みりん	552	3.3	
		牛乳						669	3.9		
		やさいのすりみよせ	スケソウダラ		にんじん いんげん	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも でんぶん さとう	ラード 油 塩	865	4.9	
		かいそうサラダ (げんえんわふうドレッシング)	かまぼこ	わかめ こんぶ くらげ ずきり かんてん	にんじん	キャベツ えだまめ		ドレッシング			
21	水	ごはん				ごはん		595	1.7		
		牛乳		旬の食材 (たら)				595	1.7		
		タラフライ(ソース)	スケソウダラ		かぼちゃ にんじん	えだまめ きゅうり	パンこ こむぎこ でんぶん 油	塩 こしょう ソース	650	1.8	
		かぼちゃのココロサラダ (ノンエッグマヨネーズ)			かぼちゃ にんじん	えだまめ きゅうり	ノンエッグマヨネーズ		806	2.2	
22	木	オニオンスープ	とり肉		にんじん	たまねぎ キャベツ とうもろこし	油	コンソメ 塩 こしょう しょうゆ			
		ごはん				ごはん		576	2.2		
		牛乳						649	2.5		
		いかのねぎしおやき	いか			ねぎ しょうが にんにく	ごま油	しょうゆ 塩 こしょう 酒	821	3.0	
26	月	ピーフソテー	ぶた肉		にんじん	キャベツ たけのこ	ピーフ	油	中華だし オイスターソース 塩 こしょう		
		キムチスープ	とり肉 とうふ		にら	だいこん ぶなしめじ ねぎ はくさいキムチ		油	中華だし 酒 しょうゆ みそ テンメンジャン		
		ごはん				ごはん		582	2.0		
		牛乳						639	2.0		
27	火	ぶたにくのおろしソース	ぶた肉			だいこん	油	しょうゆ みりん	793	2.8	
		パンパンジーサラダ (パンパンジードレッシング)	とり肉		にんじん	もやし きゅうり		ドレッシング			
		あつあげとはくさいのみそしる	あつあげ		にんじん	たまねぎ はくさい えのきたけ	じゃがいも		みそ かつお節だし 煮干しだし		
		ごはん				ごはん		562	1.8		
28	水	牛乳						700	2.3		
		のむヨーグルト(いちご)※							892	3.1	
		かぼちゃコロッケ			かぼちゃ	たまねぎ	パンこ こむぎこ じゃがいも さとう	油	塩		
		はなやさいサラダ (シーザーサラダドレッシング)	ツナ		ブロッコリー にんじん	カリフラワー		ドレッシング			
29	木	ポークピーズ	だいず ぶた肉		にんじん	たまねぎ 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 ソース 赤ワイン 塩 こしょう コンソメ		
		ごはん				ごはん		525	1.9		
		牛乳						626	2.3		
		にらまんじゅう (幼1こ、小中職2こ)	ぶた肉		にら	キャベツ ねぎ にんにく しょうが	こむぎこ さとう	ラード 油	しょうゆ 塩 こしょう	763	2.9
29	木	チキンサラダ (ごうみしおドレッシング)	とり肉		にんじん	キャベツ もやし きゅうり		ドレッシング			
		はっほうさい	ぶた肉 さつまあげ		にんじん ごまつな	たまねぎ はくさい たけのこ ほししいたけ きくらげ しょうが	さとう でんぶん	油 ごま油	こしょう 中華だし オイスターソース しょうゆ 塩		
		ごはん				ごはん		567	1.8		
		牛乳						640	1.9		
29	木	ユーリンチー	とり肉			しょうが ねぎ	でんぶん さとう	ごま油 油	酒 しょうゆ 酢		
		ナムル(かんこくナムルドレッシング)			にんじん ほうれんそう	もやし えのきたけ		ドレッシング			
		はるさめスープ	とり肉 だいず		にんじん にら	たまねぎ ほししいたけ	はるさめ パンこ さとう でんぶん		中華だし しょうゆ 塩 こしょう	793	2.4
		おさつスティック					さつまいもスティック				

○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 8日(木) 3年国語  
「ゆうすげ村の小さな旅館」(大根)



<今月の給食目標>

食べ物の働きを知ろう

給食だより

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。

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)	

★オーガニック給食  
化学的肥料や農薬にたよらず、土・太陽・水・生き物など自然の力を借りて  
農作物を育てることを有機栽培と言います。有機栽培されたオーガニック  
食品には、「有機JAS(ジャス)マーク」がついています。  
「オーガニック給食」では、オーガニックチキンと豊里地区の伏田さんが  
作ったオーガニックの小松菜・水菜を使用します。

今月もつくば市産のおいしい食材が出ます。  
米 水菜 小松菜 ほうれん草 ねぎ  
ぶなしめじ れんこん 白菜(一部)



つくば市学校給食レシピを配信しています。

<https://cookpad.com/recipe/7360619>

