

令和5年度

3 月分献立表 (14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						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)	
1	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			幼 578 小 728 中 876	1.2 1.5 1.8	
		さわらのゆであんやき	さわら				さとう	油	しょうゆ みりん ゆず果汁			
		なのはなポテトサラダ (ノンエッグマヨネーズ)	ツナ	旬の味「菜の花」	なのはな	とうもろこし		じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ			しょうゆ 塩 煮干し かつお節
		さやえんどうとうふのしょうゆじる	とうふ あぶらあげ		さやえんどう にんじん	たまねぎ はくさい						
		ひなまつりデザート (幼:ももゼリー) (小中:さくらもち)		ひなまつり給食			ももゼリー さくらもち	教科連携メニュー 「1年生音楽 うれしいひなまつり」				
4	月	むぎごはん 牛乳		牛乳			むぎごはん			547 655 805	2.1 2.6 3.1	
		たれつきにくだんご (幼:1こ、小中職:2こ)	とり肉 だいず			たまねぎ	さとう パンこ でんぶん	油	酢 しょうゆ ケチャップ みりん こしょう 塩			
		ナムル (かんこくナムルドレッシング)			ほうれんそう にんじん	もやし		ドレッシング				
		とうふのちゅうかに	とうふ とり肉 ちくわ		にんじん	はくさい たまねぎ たけのこ ねぎ ほししいたけ しょうが	でんぶん	油 ごま油	酒 しょうゆ オイスターソース 中華だし 塩			
5	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			561 643 800	1.6 1.8 2.3	
		とりにくのこうそうパンこやき	とり肉		バジル パセリ	にんにく たまねぎ	パンこ でんぶん とうもろこし	ノンエッグマヨネーズ 油	塩 こしょう			
		フレンチサラダ (フレンチしろドレッシング)			ブロッコリー	キャベツ とうもろこし きゅうり		ドレッシング				
		はくさいとにくだんごの コンソメスープ	とり肉 ぶた肉 だいず		にんじん	はくさい たまねぎ	じゃがいも でんぶん みずあめ	油	コンソメ 塩 こしょう			
6	水	オレンジパン 牛乳		牛乳			オレンジパン			487 612 789	1.7 2.1 2.7	
		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	油	塩 しょうゆ こしょう			
		はなやさいのサラダ (サウザンアイランドドレッシング)			ブロッコリー にんじん	カリフラワー えだまめ		ドレッシング				
		イタリアンスープ	たまご	こなチーズ	ほうれんそう にんじん	たまねぎ とうもろこし	パンこ	油	コンソメ 塩 こしょう			
7	木	むぎごはん 牛乳		牛乳			むぎごはん			713 789 965	2.7 2.9 3.5	
		かいせんステーキ	たら いか えび			たまねぎ えだまめ とうもろこし	でんぶん	油	塩			
		かいそうサラダ (ちゅうかドレッシング)		わかめ つのまた こんぶ かんてん ずきのり	にんじん	こんにやく きゅうり	卒業お祝いメニュー	ドレッシング				
		ハッシュドビーフ	牛肉		にんじん	たまねぎ エリンギ にんにく	じゃがいも	油	ハヤシルウ ケチャップ 赤ワイン ソース			
		おいおいケーキ					おいおいケーキ					
8	金	きつねうどん(ソフトめん)	とり肉 あぶらあげ		ほうれんそう にんじん	ねぎ しめじ ほししいたけ	ソフトめん		減塩しょうゆ みりん 酒 塩 煮干し かつお節	488 620 822	1.7 2.0 2.6	
		牛乳		牛乳								
		やさいかきあげ	だいず		にんじん しゆんぎく	たまねぎ ごぼう	こむぎこ	油	塩			
		きりほしだいこんとツナのサラダ (たまねぎドレッシング)	ツナ		にんじん	きゅうり きりほしだいこん		ドレッシング				
11	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			588 649	1.5 1.8	
		やきにらまんじゅう (幼小:2こ、中職:3こ)	とり肉 ぶた肉 だいず			キャベツ にら にんにく しょうが	こむぎこ でんぶん	ラード 油	しょうゆ みりん こしょう 塩			
		こまつなとじゃこのあえもの (げんえんわふうドレッシング)	あぶらあげ	ちりめんじゃこ	こまつな にんじん	もやし		油 ドレッシング				
		はるやさいとさといもの	ぶた肉		にんじん さやえんどう	たけのこ こんにやく たまねぎ ふき しょうが	さといも さとう でんぶん	油	しょうゆ 酒 みりん 塩 かつお節 煮干し			
12	火	つくばこめパン 牛乳		牛乳			つくばこめパン			579 713 915	1.8 2.4 3.0	
		とりとやさいのフリット (幼小:2こ、中職:3こ)	とり肉		ほうれんそう にんじん	たまねぎ キャベツ	こむぎこ さとう みずあめ	油	塩			
		コーンサラダ (コーンクリーミードレッシング)			アスパラガス ブロッコリー にんじん	とうもろこし		ドレッシング				
		ポークビーンズ	ぶた肉 だいず		トマト 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 赤ワイン コンソメ ソース こしょう 塩			
		すだちゼリー					すだちゼリー					
13	水	しおラーメン (ソフトちゅうかめん)	ぶた肉		チンゲンサイ にんじん	はくさい ねぎ とうもろこし たけのこ にんにく しょうが	ソフトちゅうかめん	油 ごま油	塩ラーメンスープの素 がらスープ 塩 こしょう	520 612 783	3.1 3.6 4.8	
		牛乳		牛乳								
		ポテのつつみあげ	ソーセージ だいず			キャベツ たまねぎ	こむぎこ じゃがいも みずあめ さとう でんぶん	油	塩 こしょう			
		ちゅうかくらげサラダ	ちゅうかくらげ		にんじん こまつな	きゅうり		ごま				
14	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			- 655 808	- 1.8 2.2	
		キャベツいりつくね	とり肉 かつおぶし			キャベツ しょうが にんにく	でんぶん さとう	油 ラード	みりん 塩			
		ほうれんそうのごまあえ			ほうれんそう にんじん	えのきたけ もやし			ごま和えの素			
		ごもくまめに	ぶた肉 だいず	こんぶ	にんじん いんげん	ごぼう こんにやく たけのこ	さとう	油	しょうゆ みりん 酒			

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)
15	金	ごはん(のりかつおふりかけ)	のりかつおふりかけ			つくば産地酒の日 「キャベツたっぷりみそ汁」	ごはん			-	-
		牛乳		牛乳							
		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	633	2.3
		ごしきサラダ (こうみしおドレッシング)	ハム	ひじき	旬の味 「ひじき」	にんじん れんこん えだまめ		ドレッシング		793	2.8
18	月	キャベツたっぷりみそする	とうふ あぶらあげ		にんじん	キャベツ ねぎ			みそ 煮干し かつお節		
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
		たらカレーフライ	たら				パンこ でんぷん こむぎこ	油	塩 こしょう カレー粉	531	1.7
		いんげんのおかかあえ (しょうゆ)	かつおぶし		いんげん にんじん	カリフラワー			しょうゆ	-	-
19	火	みぞれじる	あつあげ		にんじん	だいこん ねぎ しめじ			しょうゆ 酒 塩 かつお節 だし昆布	759	2.4
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
		おこのみやきふう さつまあげ	とうふ いとよりだい いか だいたず かつおぶし	あおさ		キャベツ しょうが	さとう でんぷん	ラード 油	しょうゆ 塩 こしょう	628	2.5
		パンバンジーサラダ (パンバンジードレッシング)	とり肉		こまつな にんじん	キャベツ きゅうり		ドレッシング		682	2.7
21	木	どさんこじる	ぶた肉	わかめ	にんじん	もやし ねぎ とうもろこし	じゃがいも	油	味噌ラーメンスープの素	813	3.0
		バナラヨーグルト		バナラヨーグルト							
		せわれコッペパン 牛乳		牛乳			コッペパン				
		ウインナーチリソース	ウインナー		ピーマン	たまねぎ	でんぷん		ケチャップ 白ワイン コンソメ チリパウダー	498	2.6
21	木	アスパラガスのカラフルサラダ (イタリアンドレッシング)			アスパラガス にんじん	カリフラワー ロマネスコカリフラワー		ドレッシング		649	3.3
		はるいろクリームシチュー	とり肉 あおだいず	牛乳	にんじん	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも	バター 油	ホワイトシチューの素 コンソメ 塩 こしょう	818	4.2

※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。

※11日(月)は中学校・義務教育学校の給食はありません。

※14日(木)、15日(金)は幼稚園の給食はありません。

※18日(月)は小学校の給食はありません。

今月の地場産物

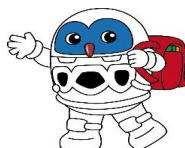
*ありがたいの気持ちこめて、つくばの食材を味わいましょう!

しめじ・ねぎ



給食だより

3月の給食目標
給食を振り返ってみよう



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、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?

今後の食生活にも生かしていきましょう。

《令和5年度食生活に関する調査について》

今年度も市内の5年生・8年生およ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、来年度の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(子育て・教育→教育→学校給食→学校給食情報→学校給食における食育情報→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)

地産地消メニューの紹介

『キャベツたっぷりみそ汁』

- 【材料】
- ・キャベツ 120g
 - ・ねぎ 80g
 - ・人参 60g
 - ・豆腐 80g
 - ・あぶらあげ 16g
 - ・みそ 大さじ2
 - ・煮干し 6g
 - ・かつお節 6g

【つくり方】

- ①鍋に水(400ml目安)を入れ、煮干し、かつお節でだしをとる。
- ②キャベツは1口大、ねぎは小口切り、にんじんは短冊切りにする。
- ③①の鍋に火をつけ、人参、キャベツの順に入れる。
- ④③の食材がやわらかくなったらねぎ、豆腐、あぶらあげを入れ火を通す。
- ⑤④の火を止め、みそを溶かし入れる。

つくば市のホームページ(子育て・教育→子育て→子育てナビ→食育レシピ)では、学校給食レシピをはじめ、「おいしい旬の地元食材を使用したレシピ」を紹介しております。

右のQRコードからもご覧いただけますので、ご家庭での食育にご活用ください。

