

令和5年度

3月分献立表 (14回)

Cブロック(桜南幼 吾妻幼 桜南小 並木小 吾妻小 並木中 みどりの学園)

つくばほがら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			
			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		エネルギー (kcal)	食塩相当量 (g)		
1	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	幼	488	1.7	
		牛乳		牛乳						小	620	2.0	
		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	中	822	2.6	
		きりぼ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 きりぼしだいこん		ドレッシング					
4	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん						
		さわらのゆうあんやき	さわら				さとう	油	しょうゆ みりん ゆず果汁		578	1.2	
		なのはなポテトサラダ (ノンエッグマヨネーズ)	ツナ	包の味 「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				728	1.5
		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			しょうゆ 塩 煮干し かつお節			876	1.8
		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」					
5	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん						
		やきにらまんじゅう (幼小:2こ、中職:3こ)	とり肉 ふた肉 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		588	1.5	
		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				649	1.8
		はるやさいとさといものにももの	ふた肉		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			838	2.3
6	水	むぎごはん 牛乳		牛乳			むぎごはん						
		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			713	2.7
		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 すきのり	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				789	2.9
		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			965	3.5
		おいわいケーキ					おいわいケーキ						
7	木	しおラーメン (ソフトちゅうかめん)	ふた肉		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	3.1
		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			612	3.6
		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				783	4.8
8	金	オレンジパン 牛乳		牛乳			オレンジパン						
		メンチカツ	ふた肉 とり肉			キャベツ	パンこ こむぎこ とうもろこしこ でんぶん さとう	油	塩 しょうゆ こしょう			487	1.7
		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				612	2.1
		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			789	2.7
11	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん						
		たらカレーフライ	たら				パンこ でんぶん 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			604	2.0
		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			-	-
12	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん						
		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 とうもろこしこ	ノンエッグマヨネーズ 油	塩 こしょう			561	1.6
		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				643	1.8
		はくさいとにくだんごの コンソメスープ	とり肉 ふた肉 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			800	2.3
13	水	せわれこっぺパン 牛乳		牛乳			こっぺパン						
		ウインナーチリソース	ウインナー		ピーマン	たまねぎ	でんぶん		ケチャップ 白ワイン コンソメ チリパウダー			498	2.6
		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
14	木	むぎごはん 牛乳		牛乳			むぎごはん						
		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				655	2.6
		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			805	3.1

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		からだのちようしきとどのえるもの		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				
15	金	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 いとよりたい いか だいず かつおぶし	あおさ			キャベツ しょうが	さとう でんぶん	ラード 油	しょうゆ 塩 こしょう	-	-
		パンパンジーサラダ (パンパンジードレッシング)	とり肉		こまつな にんじん		キャベツ きゅうり		ドレッシング		682	2.7
		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
		パニラヨーグルト		パニラヨーグルト								
18	月	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん				
		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	589	1.5
		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				ごまあえの素	655	1.8
		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	808	2.2	
19	火	つくばこめパン 牛乳		牛乳				つくばこめパン				
		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	579	1.8
		コーンサラダ (コーンクリームドレッシング)			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		713	2.4
		ポークピーンズ	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	915	3.0
		すだちゼリー								すだちゼリー		
21	木	ごはん(のりかつおふりかけ)	のりかつおふりかけ				つくば地産地消の日 「キャベツたっぷりみそ汁」	ごはん				
		牛乳		牛乳							557	2.1
		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	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
		キャベツたっぷりみそしる	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			

※材料の都合により、献立内容が変更になる場合があります。

※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

*ありがたい気持ちをごこめて、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
4人分 ・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。

