

令和6年度



3月分献立表 (14回)

Aブロック(松代幼 手代木南幼 竹園東幼 竹園西幼 竹園東小 竹園西小 柳橋小 谷田部小 竹園東中 谷田部中) 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		
			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)
3	月	ちらしずし 牛乳		牛乳	にんじん	たけのこ れんこん かんぴょう ほししいたけ	ごはん さとう		酢 塩 しょうゆ かつおだし ごんぶだし みりん	幼 526 小 617 中 749	2.4 3.0 3.7
		あまずにくだんご (幼:1こ、小中職:2こ)	とり肉 だいず		旬の味 「なのはな・みつば」	たまねぎ	でんぶん パンこ さとう	油	しょうゆ みりん 酢 ケチャップ こしょう		
		なのはなサラダ (わふうクリーミードレッシング)			なのはな	キャベツ れんこん とうもろこし		ドレッシング			
		みつばのおいっぴすましじる	とうふ なた		にんじん みつば	たまねぎ ほししいたけ		教科連携メニュー 1年音楽「うれしいひな祭り」	しょうゆ 酒 塩 かつお節 だし昆布		
		ひなあられ						ひなあられ			
4	火	ストロベリーパン					ストロベリーパン			487 600 706	1.7 2.0 2.4
		牛乳		牛乳							
		コーンクリームコロッケ	とうにゆう ゼラチン			たまねぎ とうもろこし	パンこ こむぎこ さとう でんぶん	油	塩 こしょう		
		ココロポテトサラダ (ノンエッグマヨネーズ)	ツナ			きゅうり とうもろこし	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ			
		ミネストローネ	ウインナー		トマト にんじん	たまねぎ はくさい		油	ケチャップ コンソメ 塩 こしょう		
5	水	ごはん					ごはん			557 662 784	1.9 2.2 2.4
		牛乳		牛乳		つくば地産地消の日 「きのこ汁」					
		さばのみそに	さば				さとう でんぶん		みそ みりん		
		のりずあえ(ポンず)	とり肉	のり	ほうれんそう にんじん	もやし			ポン酢		
きのこじる	ぶた肉 あつあげ		にんじん	しめじ ねぎ なめこ ほししいたけ			しょうゆ 酒 塩 かつお節 煮干し				
6	木	つくばこめパン 牛乳		牛乳			こめこパン			511 672 806	2.8 3.6 4.4
		しろみずかなフライ(ソース)	たら		卒園・卒業・修了お祝いメニュー		パンこ こむぎこ	油	ソース 塩		
		フレンチサラダ (フレンチしろドレッシング)	ハム		にんじん	キャベツ きゅうり		ドレッシング			
		ジュリエンヌスープ	ウインナー		にんじん	たまねぎ だいこん セロリ		油	しょうゆ コンソメ 塩 こしょう		
		おいっぴいちごゼリー						いちごゼリー			
7	金	ベジタブルカレーライス (ごはん)			にんじん	たまねぎ れんこん しめじ ごぼう にんにく しょうが	ごはん しろいんげんまめ	油	カレールウ カレー粉	546 606 759	2.7 3.1 3.9
		牛乳		牛乳							
		ブレーンオムレツ	たまご				さとう でんぶん	油	塩 酢		
ほうれんそうのふくじんづけあえ			ほうれんそう にんじん	ふくじんづけ もやし							
10	月	むぎごはん					むぎごはん			597 671 856	2.2 2.5 3.2
		牛乳		牛乳							
		えびしゅうまい (幼小:2こ、中職:3こ)	えび たら		つくば地産地消の日 「みずなとじゃこのサラダ」	たまねぎ	パンこ でんぶん こむぎこ みずあめ さとう	油	塩 ほたてエキス こしょう		
		みずなとじゃこのサラダ (ちゅうかドレッシング)		ちりめんじゃこ	みずな にんじん	キャベツ		ドレッシング 油			
マーボーどうふ	とうふ ぶた肉 だいず		にんじん	たまねぎ たけのこ ほししいたけ しょうが にんにく		でんぶん さとう	油 ごま油	しょうゆ みそ 甜麺醤 酒 オイスターソース 中華だし 豆板醤			
11	火	しょくパン(チョコクリーム)					しょくパン チョコクリーム			507 638	2.4 3.1
		牛乳		牛乳							
		さげのこうそうマヨやき	さげ		パセリ あかパプリカ	たまねぎ にんにく	パンこ	ノンエッグマヨネーズ 油	塩麹 ローズマリー オレガノ こしょう 唐辛子		
		むぎのサラダ (ごまドレッシング)	ハム		フロッコリー にんじん	とうもろこし	おおむぎ	ドレッシング			
キャベツのスープ	ウインナー		にんじん	たまねぎ キャベツ しめじ		旬の味 「キャベツ」		洋風だし しょうゆ 塩 こしょう			
12	水	ハヤシライス(ごはん)	ぶた肉		にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース にんにく	ごはん じゃがいも	油	ハヤシルウ ケチャップ ソース 塩 こしょう	637 705	2.3 2.6
		牛乳		牛乳							
		どうふとやさいのナゲット (2こ)	とうふ いとよりだい とうにゆう 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 でんぶん さとう	油	塩 みりん こしょう		
グリーンサラダ (イタリアンドレッシング)			アスパラガス	キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング					
13	木	バターパン					バターパン			647 808	2.9 3.7
		牛乳		牛乳							
		ハムステーキ	ハム					油			
		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		フロッコリー にんじん	カリフラワー		ドレッシング			
やさいのポターージュ	ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも	油	ホワイトシチューの素 コンソメ 塩 こしょう				
14	金	もやしにくみそラーメン (ソフトちゅうかめん)	ぶた肉		にんじん なら	たまねぎ もやし とうもろこし ほししいたけ しょうが	ソフトちゅうかめん	油	味噌ラーメンスープの素 がらスープ みそ しょうゆ 塩	655 830	3.2 4.1
		牛乳		牛乳							
		だいこんナムル (かんこくナムルドレッシング)			ほうれんそう にんじん	だいこん		ドレッシング			
		たまごドーナツ	たまご	牛乳			こむぎこ さとう でんぶん	油	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	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)		
17	月	むぎごはん					むぎごはん						
		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	554	1.8		
		はるさめとハムのサラダ (げんえんわふうドレッシング)	ハム		にんじん	きゅうり もやし	はるさめ	ドレッシング		631	2.1		
		わかめスープ	とうふ なた	わかめ		たまねぎ えのきたけ たけのこ		ごま油	しょうゆ 中華だし 塩 こしょう	793	2.6		
18	火	ごはん					ごはん						
		牛乳		牛乳									
		ぶりのゆずソース	ぶり						でんぷん さとう	油	しょうゆ ゆず果汁 みりん	616	2.4
		ひじきのにももの	さつまあげ	ひじき	にんじん		こんにゃく えだまめ ほししいたけ		さとう	油	しょうゆ 酒 みりん	-	-
		とりごぼうじる	とり肉		にんじん		はくさい ごぼう ねぎ ひらたけ			油	みそ かつお節 煮干し	889	3.7
19	水	ごはん					ごはん						
		牛乳		牛乳									
		とうふハンバーグきのこソース	とり肉 とうふ		にんじん	たまねぎ しめじ	さとう でんぷん パンこ こむぎこ	油 ラード	しょうゆ みりん 酒 がらスープ 塩		571	2.0	
		こまつなのおひたし(しょうゆ)	ツナ		こまつな にんじん	もやし					624	2.2	
		ぐだくさんこんさいみそしる	とり肉		にんじん		だいこん こんにゃく ねぎ ごぼう		さといも	油	みそ かつお節 煮干し	780	2.6
21	金	にくうどん(ソフトめん)	ぶた肉 あぶらあげ		にんじん こまつな	たまねぎ しめじ ほししいたけ	ソフトめん でんぷん			しょうゆ みりん 酒 塩 かつお節 煮干し			
		牛乳		牛乳									
		わかさぎフリッター (幼:1こ、小:2こ、中職:3こ)	わかさぎ おきあみ	あおさ					こむぎこ でんぷん さとう こめこ	油	しょうゆ 塩	519	2.5
		こんにゃくサラダ (あおそドレッシング)		わかめ	にんじん		こんにゃく きゅうり とうもろこし				ドレッシング	643	3.0
		アロエヨーグルト		アロエヨーグルト								837	3.9

※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。

※鶏卵は「たまご」と表記します。

※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。

※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(火)は中学校、義務教育学校の給食はありません。

※13日(木)、14日(金)は幼稚園の給食はありません。

※18日(火)は小学校の給食はありません。

給食レシピを紹介します！

今月のつくば市産食材

米、米粉、れんこん、
しめじ、なめこ、
ひらたけ、みずな、
こまつな、だいこん、
にんじん、ねぎ
にんじんペースト

つくばの恵みを
いただきましょう！



『マーボー豆腐』(4人分)

- ・豆腐・・・1丁(約300g)
- ・豚ひき肉・・・100g
- ・酒・・・大さじ1
- ・しょうが・・・1かけ
- ・にんにく・・・1かけ
- ・にんじん・・・中1/3本
- ・たけのこ水煮・・・1/4こ
- ・玉ねぎ・・・1/2こ
- ・ほししいたけ・・・2枚
- ・ひきわり大豆・・・40g
- ・油・・・適量
- ・片栗粉・・・小さじ2

- ☆中華だしの素・・・小さじ1弱
- ☆テンメンジャン・・・小さじ2弱
- ☆豆板醤・・・少々
- ☆砂糖・・・小さじ1弱
- ☆しょうゆ・・・大さじ1弱
- ☆赤みそ・・・小さじ2
- ☆オイスターソース・・・小さじ1/2

作り方

- ①豆腐は1.5cm角に切る。しょうが、にんにくはみじん切り、にんじん、たけのこは千切り、玉ねぎはさいの目切りにする。ほししいたけは水で戻し細切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、しょうが、にんにくを炒め、香りがでたらひき肉と酒を入れほぐしながら炒める。
- ③ひき肉に火が通ったらにんじん、たけのこ、玉ねぎ、ほししいたけ、ひきわり大豆、しいたけの戻し汁を加え炒める。
- ④調味料☆を加えて煮立ったら豆腐を加えて煮る。
- ⑤豆腐に味がしみこんだら味をととのえ、同量の水で溶いた片栗粉でとろみをつける。
- ⑥最後にごま油を加えて出来上がり。

家にある調味料で簡単に作ることができる『マーボー豆腐』。今回はねぎの代わりに玉ねぎを使っているのがポイントです。玉ねぎの優しい甘さを楽しみましょう。



給食だより



今月の給食目標
給食を振り返ってみよう



《令和6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(ホーム) > 子育て・教育 > 教育 > 学校給食 > 給食の取組み > 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)

つくば市のホームページ↓

<https://www.city.tsukuba.lg.jp/kosodate/kyoiku/kyushoku/2/1001180.html>



＜お知らせ＞下記のURLから学校給食レシピをご覧いただけます。

つくば市のキッチン→<https://cookpad.com/recipe/list/29652049>
(つくば市HP > 子育て・教育 > 教育 > 学校給食 > 給食の取組み > 学校給食レシピ集)
つくば市産食材を使ったレシピもありますので、ぜひ参考にしてみてください♪

