

令和7年度



## 2月分献立表

(18回)

Aブロック(竹園東幼 竹園西幼 竹園東小 竹園西小 並木小 葛城小 竹園東中)

桜学校給食センター

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	からだのちょうしをととのえるもの 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)
2月	火	パンブキンパン					パンブキンパン			幼 538 小 661 中 795	2 3 3
		牛乳		牛乳							
		カニクリームコロッケ	かに ゼラチン	牛乳 なまクリーム		たまねぎ	パンこむぎこ さとう	油	コンソメ 塩		
		コールスローサラダ (コールスロードレッシング)			にんじん	キャベツ きゅうり		ドレッシング			
		オニオングルーハー	ウインナー		にんじん セロリ	たまねぎ とうもろこし		油	コンソメ 塩 こしょう		
3月	火	むぎごはん てまきのり		やきのり			むぎごはん			585 644 789	2 2 2
		牛乳		牛乳							
		いわしのうめに	いわし			うめぼし	さとう みずあめ		しょうゆ 醋 塩		
		ツナマヨサラダ (ソンエッグマヨネーズ)	ツナ		にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		ソンエッグマヨネーズ			
		せつぶんじる	ぶた肉 あつあげ たいづ		にんじん	たいこん ごぼう ねぎ こんにゃく	さといも		みそ かつお節 煮干し		
4月	水	オレンジパン					オレンジパン			491 623 776	2 3 4
		牛乳 コーヒー牛乳のもと		牛乳			コーヒー牛乳のもと				
		ディアボラふうローストチキン	とり肉		パセリ	たまねぎ にんにく		オリーブ油	ローズマリー 塩 こしょう		
		コロコロサラダ (イタリアンドレッシング)	ウインナー		ブロッコリー にんじん きパブリカ			ドレッシング			
		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 にんにく	じゃがいも マカロニ	油	ケチャップ コンソメ 塩 こしょう		
5月	木	ミートボールスパゲティ(ゆでスパゲティ)	とり肉 ぶた肉		トマト にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム こんにゃく	ゆでスパゲティ さとう でんぶん みずあめ	油	ケチャップ ソース コンソメ こしょう	545 649 844	2 3 3
		牛乳		牛乳							
		ポテトカップグラタン		牛乳 チーズ	ほうれんそう	たまねぎ	じゃがいも でんぶん こむぎこ さとう	油	塩 チキンエキス こしょう		
		グリーンサラダ(コーンドレッシング)				アスパラガス	キャベツ きゅうり	ドレッシング			
		ごはん					ごはん				
6月	金	牛乳		牛乳						564 642 804	1 2 2
		さわらのさいきょうやき	さわら				さとう		みそ みりん 酒		
		ののはなあえ (わふうクリーミードレッシング)	かまぼこ		ののはな にんじん キャベツ			ドレッシング			
		にくじやが	ぶた肉		にんじん さやえんどう	たまねぎ しらたき	じゃがいも さとう	油	しょうゆ 酒 みりん		
		パンズパン					パンズパン				
9月	月	牛乳		牛乳						507 670 815	2 3 4
		キャベツメンチカツ (ソース)	ぶた肉 とり肉			キャベツ	パンこむぎこ さとう	油	ソース 塩 しょうゆ こしょう		
		れんこんとみずなのサラダ (げんえんわふうドレッシング)	ロースハム		みずな にんじん	れんこん		ドレッシング			
		やさいたつぷりスープ	ウインナー		にんじん さやいんげん	たまねぎ ぶなしめじ とうもろこし	じゃがいも	オリーブ油	コンソメ 塩 こしょう		
		とかちおひろふうぶたどん(ごはん)	ぶた肉	ごはんの上に具をのせてね♪	たまねぎ ねぎ えだまめ にんにく	たまねぎ ねぎ えだまめ にんにく	ごはん さとう でんぶん	油	しょうゆ みりん		
10月	火	牛乳		牛乳						690 782 979	2 2 3
		しおこんぶあえ	とり肉	しおこんぶ	にんじん	はくさい きゅうり とうもろこし		ごま			
		チーズいりいももち		チーズ			じゃがいも でんぶん さとう こむぎこ	油	塩		
		ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳							
12月	木	牛乳		牛乳						512 570 701	2 2 2
		しのだに	あぶらあげ とり肉 たいづ		にんじん	たまねぎ しいたけ こんにゃく ぶなしめじ	でんぶん さとう パンこ		しょうゆ みりん 塩		
		すみつかれ	だいづ あぶらあげ		にんじん	だいこん	さとう		しょうゆ 酢		
		あまさけいりみそしる	とり肉		にんじん ほうれんそう	ねぎ ひらたけ えのきたけ	じゃがいも あまさけ		みそ かつお節 煮干し		
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
13月	金	ハートのハンバーグ (やさいいっぱいケチャップ)	とり肉 ぶた肉 だいづ		トマト	たまねぎ にんにく しょうが	さとう でんぶん ラード		ケチャップ しょうゆ 塩 こしょう	634 726 860	2 2 2
		さつまいものサラダ (フレンチしろドレッシング)	ロースハム		にんじん	きゅうり とうもろこし	さつまいも	ドレッシング			
		ハートマカロニスープ	ウインナー		にんじん いんげん	たまねぎ	じゃがいも こめこマカロニ		コンソメ 塩 こしょう		
		チョコクレープ					チョコクレープ				
		つくばこめこパン					こめこパン				
16月	月	牛乳		牛乳						480 612 772	2 3 4
		オムレツ	たまご				さとう でんぶん	油	塩 酢		
		しらすとキャベツのソテー	しらす		にんじん	キャベツ とうもろこし にんにく		オリーブ油	塩 こしょう		
		ハツシュドポーク	ぶた肉		にんじん	たまねぎ エリンギ えだまめ にんにく	さとう	油	ハヤシフレーク ケチャップ ソース		
		ごはん					ごま油				
17月	火	牛乳		牛乳						571 643 767	2 2 3
		とりにくのからあげ(幼1こ、小中職2こ)	とり肉			しょうが にんにく	でんぶん	油	酒 しょうゆ		
		キャベツサラダ (ちゅうかドレッシング)			にんじん こまつな	キャベツ とうもろこし		ドレッシング			
		もずくスープ	あつあげ なると もずく		にんじん こねぎ	たまねぎ たけのこ		ごま油	塩ラーメンスープの素 中華だし 塩		
		ふくれませそば(ソフトちゅうかめん)	ぶた肉		テンゲンサイ にんじん こねぎ	たまねぎ たけのこ メンマ にんにく	ソフトちゅうかめん でんぶん	ごま油 油	みそ しょうゆ 酒 福来みかん陳皮 豆板醤		
18月	水	牛乳		牛乳						522 640 842	2 3 4
		しおだれイカやき	イカ				さとう	ごま	塩焼肉のたれ 酒 こしょう		
		フルーツナタデココ				おうとう パイン	いちごゼリー ナタデココ				

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		からだのちょうしをととのえるもの		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)
19	木	ごはん	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	ごはん		
		牛乳		牛乳						546	2
		チャプチエ	牛肉		にんじん にら	たまねぎ キャベツ しいたけ にんにく	はるさめ さとう	油 ごま油 ごま	しょうゆ 塩	619	3
		キムチナムル ※幼稚園はナムル (かんこくナムルドレッシング)	匂の味「ほうれんそう」	ほうれんそう にんじん	もやし だいこん はくさいキムチ(小中学校のみ)			ドレッシング		784	3
		ワンタンスープ	ぶた肉 だいす		にんじん こまつな	ねぎ キャベツ たまねぎ ひらたけ しょうが にんにく	こむぎこ でんぶん さとう	ラード 油	みそ しょうゆ 中華だし 塩 こしょう 酒 チキンエキス オイスターソース		
20	金	ストロベリーロール					ストロベリーロール			598 705 893	2 2 3
		牛乳		牛乳							
		ハムステーキ	ハム								
		シーザーサラダ (シーザードレッシング)			ブロッコリー にんじん	キャベツ とうもろこし		ドレッシング			
		つくばりのとうにゅうクリームに	とうにゅう とり肉		にんじん	たまねぎ はくさい ぶなしめ えだまめ	じやがいも しろいんげんまめ	油	ホワイトシチューの素 コンソメ こしょう 塩		
24	火	ごはん					ごはん			552 631 790	2 2 3
		牛乳		牛乳							
		ぶた肉のしょうがだれ	ぶた肉			りんご しょうが	さとう		しょうゆ 酒 みりん		
		たくあんあえ	かつおぶし		ほうれんそう にんじん	もやし たくあん					
		せんべいじる	青森県の郷土料理	とり肉	にんじん さやえんどう	だいこん ねぎ えのきたけ	さとも せんべい		しょうゆ 酒 かつお節 煮干し		
25	水	てづくりなめし			だいこんのは	3年国語「ゆうすげ村の小さな旅館」	ごはん ごま ごま油	塩		600 665 866	2 2 3
		牛乳		牛乳							
		ぶりのゆあんやき	ぶり		しょうが ゆず	さとう みずあめ	油	しょうゆ みりん 塩			
		うさぎだいこんのうまい	ぶた肉		にんじん さやえんどう	だいこん たけのこ	さとう でんぶん	油	しょうゆ 酒 みりん		
		きのこのみそしる	さつまあげ とうふ		にんじん こまつな	ねぎ なめこ えのきたけ			みそ かつお節 煮干し		
26	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			593 667 791	2 2 2
		たらのこめこあげ	たら	匂の味「たら」		しょうが	こめこ	油	酒 塩こうじ 塩		
		はなやさいサラダ (しおちゅうかドレッシング)	ツナ		ブロッコリー にんじん	カリフラワー		ドレッシング			
		くきわかめのちゅうかスープ	ぶた肉	くきわかめ	こまつな にんじん	ねぎ えのきたけ	はるさめ	ごま油	塩ラーメンスープの素 こしょう 塩		
		ヨーグルト		ヨーグルト		匂の味「ねぎ」					
27	金	ポークカレーライス(むぎごはん)	ぶた肉		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが	むぎごはん じやがいも	油	カレールウ ケチャップ ソース カレー粉 こしょう	683 800 973	3 3 4
		牛乳		牛乳							
		チキンナゲット (幼1こ、小~3こ)	とり肉 だいす			にんにく	パンこ こむぎこ	ラード	しょうゆ 塩 こしょう		
		オーチャンサラダ	かにかまぼこ	ちゅうかくらげ	にんじん	もやし きゅうり		ごま			
		いよかんゼリー					いよかんゼリー				

※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。

※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。

# 給食だより

2月3日 節分

1年の幸福を願う「節分」の行事

大豆の“豆”知識

化学肥料はかぎりなく少なくし、美味しいれんこんを栽培しています！



＜2月の給食目標＞



大豆からできるもの



今月の地場産食材

お米、米粉、みずな、こまつな、ねぎ、白菜、れんこん、しめじ、なめこ、ひらたけ、大根、にんじん、福来みかん陳皮

2月の給食には、つくば市のVege Life 株式会社(桜地区)の吉田さんが作ったれんこんを使用します。茨城県はれんこんの生産量が全国1位です。れんこんは水圧で泥を落としながら収穫します。節が連なってできるれんこんは、上部はやわらかいのでサラダ、真ん中は天ぷら、下部は繊維が多くかためなのできんぴらにするなど使い分けるのがおすすめです。

