

令和7年度



## 2月分献立表 (18回)

Aブロック(東幼 二の宮幼 東小 二の宮小 小野川小 柳橋小 谷田部小 谷田部中 谷田部東中)

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	からだのちょうしをととのえるもの 2群 無機質	4群 カロテン	5群 ビタミンC・その他	6群 炭水化物	7群 脂質	調味料他	エネルギー (kcal)	食塩 相当量 (g)
2月	月	ごはん 牛乳	牛乳			しょうが	でんぶん	さとう	油 ごま	しょうゆ 酒 みりん	幼 541 小 620 中 782
		いわしのかりんあげ	いわし							しょうゆ	
		こまつないそかあえ (しょうゆ)	とり肉	のり	こまつな にんじん	もやし				しょうゆ	
		おによけじる	だいす ぶた肉		にんじん	だいこん はくさい ねぎ ごぼう こんにゃく		油	みそ かつお節 煮干し		
3	火	ドッグパン 牛乳	牛乳	スラッピージョーはパンにはさんで食べてみよう!			ドッグパン				452 585 747
		スラッピージョー	ぶた肉 とり肉		にんじん トマト	たまねぎ エリンギ にんにく	あかいんげんまめ さとう	油	ケチャップ 洋風だし ソース 塩 こしょう		
		やさいとかまぼこのスープ	かまぼこ		にんじん いんげん	たまねぎ だいこん セロリ	じやがいも	油	コンソメ しょうゆ 塩 こしょう		
		フルーツナタデココ				バインアップル	みかんゼリー ナタデココ				
4	水	ごはん 牛乳	牛乳				ごはん				529 579 766
		あげしゅうまい (幼小:2歳、中職:3歳)	ぶた肉 とり肉 だいす			とうもろこし たまねぎ キャベツ しょうが	でんぶん こむぎこ	さとう	油	しょうゆ 塩 かきエキス	
		こまつなとはるさめのサラダ (ちゅうかドレッシング)			こまつな にんじん	とうもろこし	はるさめ	ドレッシング			
		とうふとなるとのちゅうかスープ	とうふ	なると	にんじん	はくさい たまねぎ ほししいたけ	でんぶん		しょうゆ 中華だし 塩 こしょう		
5	木	ごはん 牛乳	牛乳				ごはん				553 628 786
		タンドリーチキン	とり肉			にんにく しょうが	さとう	油	ケチャップ 酒 塩 カレー粉 レモン果汁 バブリカ粉 こしょう		
		ツナまめサラダ (シーザーサラダドレッシング)	だいす ツナ		にんじん みずな	えだまめ	旬の味 「ヤーコン」	ドレッシング			
		ヤーコンとたまねぎのスープ	ぶた肉		にんじん	たまねぎ キャベツ とうもろこし ヤーコン		油	コンソメ しょうゆ 塩 こしょう		
6	金	くろパン 牛乳	牛乳				くろパン				496 619 773
		とうにゅうクリーミーコロッケ	とうにゅう ゼラチン			たまねぎ とうもろこし	パンこ こむぎこ でんぶん さとう	油	塩 こしょう		
		プロッコリーサラダ (コールスロードレッシング)			プロッコリー にんじん	とうもろこし カリフラワー		ドレッシング			
		ミネストローネ	ぶた肉		トマト にんじん パセリ	たまねぎ はくさい	あかいんげんまめ マカロニ	油	ケチャップ コンソメ 塩 こしょう		
9	月	むぎごはん 牛乳	牛乳	バレンタインメニュー			むぎごはん				645 724 881
		ブレーンオムレツ	たまご				でんぶん さとう	油	塩 酢		
		ごぼうとツナのサラダ (あおじそドレッシング)	ツナ	にんじん ブロッコリー	ごぼう	旬の味 「トマト」			ドレッシング		
		ポークシチュー	ぶた肉	にんじん	たまねぎ しめじ グリンピース にんにく		じやがいも さとう	油	ハヤシルウ ケチャップ 赤ワイン ソース 塩		
		ハートのチョコプリン					おおむぎ	油	チョコプリン		
10	火	ミルクパン 牛乳	牛乳				ミルクパン				499 612 738
		いかメンチカツ	いか だいす	にんじん	キャベツ しょうが にんにく	パンこ でんぶん こむぎこ さとう	油		しょうゆ 塩 こしょう		
		フレンチサラダ (フレンチしろドレッシング)	とり肉	にんじん	キャベツ とうもろこし			ドレッシング			
		むぎとやさいのスープ	ベーコン	にんじん	たまねぎ だいこん しめじ	おおむぎ	油		洋風だし しょうゆ 塩 こしょう		
12	木	とりしおめん(ソフトめん)	とり肉	にんじん	はくさい ねぎ もやし メンマ ほししいたけ にんにく しょうが		ソフトめん でんぶん	油 ごま油	中華だし 酒 塩 こしょう		470 606 764
		牛乳	牛乳	3年国語「ゆうすけ村の小さな旅館」	バレンタインメニュー						
		やきぎょうざ (幼:1歳、小中職:2歳)	ぶた肉 とり肉 だいす		にら	キャベツ しょうが	こむぎこ でんぶん みずあめ	ラード 油	しょうゆ みりん がらエキス 塩 こしょう		
		だいこんサラダ (たまねぎドレッシング)	ちくわ		こまつな	だいこん とうもろこし		ドレッシング			
13	金	ごはん 牛乳	牛乳	旬の味 「ねぎ」			ごはん				556 634 792
		さばのねぎソース	さば		ねぎ しょうが	さとう でんぶん	油		しょうゆ 塩		
		あぶらあげのわふうサラダ (かんきつドレッシング)	あぶらあげ	こまつな にんじん	とうもろこし きゅうり			ドレッシング			
		かぶのすりながじる	とり肉	わかめ	にんじん かぶのは	かぶ なめこ ねぎ	でんぶん		しょうゆ 酒 昆布だし 塩 かつお節 煮干し		
16	月	ごはん 牛乳	牛乳				ごはん				528 603 733
		キャベツいりつくね	とり肉		たまねぎ キャベツ	パンこ	油		みりん ケチャップ こしょう 塩		
		ひじきとごぼうのいりに	さつまあげ	ひじき	しらたき ごぼう とうもろこし ほししいたけ	さとう	油		しょうゆ みりん 酒		
		かぶのみそしる	あぶらあげ	にんじん かぶのは	はくさい かぶ ねぎ しめじ				みそ かつお節 煮干し		
17	火	ごはん 牛乳	牛乳				ごはん				514 586 732
		たらのにんじんソース	たら	旬の味 「たら」	にんじん	にんにく	さとう でんぶん	油	しょうゆ みりん 酢		
		いんげんのごまえ			いんげん	もやし キャベツ			ごまえの素		
		かきたまじる	とうふ たまご	にんじん	ねぎ ほししいたけ	でんぶん			しょうゆ 昆布だし 塩 かつお節		
18	水	ごはん 牛乳	牛乳				ごはん				519 590 720
		たこメンチカツ (ソース)	たら たこ だいす	あおさ	キャベツ べにしょうが	パンこ こむぎこ でんぶん さとう	油		塩 みりん ソース		
		ほうれんそうとささみのポンずあえ (ポンず)	とり肉	ほうれんそう にんじん	えのきたけ				ポンず		
		かぼちゃとわかめのみそしる	さつまあげ	わかめ	かぼちゃ にんじん	ねぎ ほししいたけ			みそ かつお節 煮干し		

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	ちからやねつになるもの 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)
19	木	コッペパン 牛乳		牛乳			コッペパン			484 630 791	2.0 2.7 3.4
		やきウインナー	ウインナー				油				
		キャベツとコーンのサラダ (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 いんげん	キャベツ とうもろこし		ドレッシング				
		さつまいものとうにゅう クリーミースープ	とうにゅう とり肉	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし	さつまいも	油	ホワイトシチューの素 コンソメ 塩 こしょう			
20	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			541 614 780	1.7 2.0 2.5
		ぶたにくのしうがレモンいため	ぶた肉	こまつな	たまねぎ キャベツ ショウガ	さとう でんぶん	油	しょうゆ レモン果汁 酒 みりん こしょう 塩			
		だいこんのそくせきづけ		わかめ	ほうれんそう にんじん	だいこん	みずあめ	塩 昆布だし			
		あつあげとれんこんのごまみそしる	あつあげ	にんじん こまつな	ねぎ れんこん		ごま 油	みそ 酒 かつお節 煮干し			
24	火	つくばこめこパン 牛乳		牛乳			つくばこめこパン			489 638 800	2.5 3.3 4.2
		ハンバーグトマトソース	とり肉 だいす ぶた肉	トマト	たまねぎ	でんぶん さとう じやがいも	ラード 油	ケチャップ 洋風だし こしょう 塩			
		はなやさいサラダ (ごまドレッシング)	かまぼこ	ブロッコリー	とうもろこし カリフラワー		ドレッシング				
		こまつなとウインナーの コンソメスープ	ウインナー だいす	こまつな にんじん	たまねぎ えのきたけ	油	コンソメ 塩 こしょう				
25	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			534 604 756	1.9 2.3 2.8
		とりにくのおりしソース	とり肉	旬の味 「ほうれんそう」		だいこん ショウガ	さとう 油	しょうゆ みりん 酢 塩			
		ツナとコーンのサラダ (わふうクリーミードレッシング)	ツナ	ブロッコリー	キャベツ とうもろこし		ドレッシング				
		ほうれんそうとくだんごのスープ	とり肉 ぶた肉 だいす	ほうれんそう にんじん	たまねぎ ほししいたけ	でんぶん みずあめ	油	しょうゆ 中華だし 塩 こしょう			
26	木	にくうどん(ソフトめん)	ぶた肉 かまぼこ	にんじん	ごぼう ねぎ だいこん ほししいたけ	ソフトめん でんぶん	油	しょうゆ みりん 酒 塩 かつお節 煮干し		563 646 881	2.8 3.4 4.5
		牛乳		牛乳							
		きなこいも (幼小:2歳、中職:3歳)	きなこ			さつまいも さとう でんぶん	油	しょうゆ みりん 酢			
		キャベツのこんぶあえ		しおこんぶ	ほうれんそう にんじん	キャベツ					
27	金	れんこんチキンカレーライス (むぎごはん)	とり肉		にんじん ほうれんそう	たまねぎ れんこん にんにく しょうが	むぎごはん	油	カレールウ ケチャップ ソース カレー粉 塩	578 703	2.3 2.9 3.4
		牛乳		牛乳							
		とうふナゲット (幼:1歳、小中職:2歳)	とうふ だいす いとよりだい とうにゅう		たまねぎ	さとう こむぎこ でんぶん	油	塩 みりん ポークエキス			
		こんにゃくサラダ (パンパンジードレッシング)		わかめ こんぶ すぎのり のまた	にんじん	こんにゃく キャベツ		ドレッシング			

※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



### 今月の給食目標 『好き嫌いしないで食べよう』

食品は「おもにエネルギーのもとになる食品」、「おもにからだをつくるものとになる食品」、「おもに体の調子をととのえるものとになる食品」の3つのグループに分ることができます。

それぞれのグループの食品を組み合わせることで、栄養のバランスがよくなります。いろいろな食品を組み合わせて好き嫌いなく食べるようにしましょう。

みんながそろえば  
栄養満点！



### 今月の地場産食材

お米、米粉、だいこん、にんじん、ねぎ、しめじ、なめこ、にんじんペースト、キャベツ、さつまいも、ヤーコン、れんこん



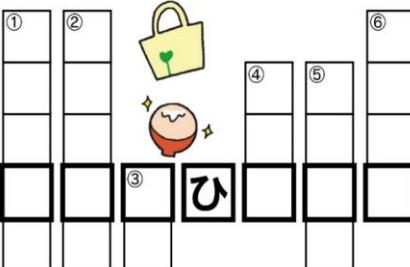
右の二次元コードから  
つくば市の給食レシピ  
をご覧いただけます！



### たのしいパズルにチャレンジしてみよう！

## 食育パズル

ヒントを見て縦に言葉を入れましょう。  
太枠の中に言葉があらわれます。



出典「家庭とつながる！新食育ブック④」小川万紀子監修 少年写真新聞社刊

- ①学校で授業をする部屋。
- ②レストランなどの店で食事をすること。
- ③いがいがに包まれている木の実。
- ④皿などをふく布。
- ⑤中心に穴が開いたパスタの一種。
- ⑥果物や野菜をしぼつた飲み物。