

令和7年度



# 3月分献立表



(15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						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)	
2	月	ピーンズパン						ピーンズパン		幼 528	2.5	
		牛乳								小 663	3.2	
		とうにゆうクリームコロッケ	とうにゆう セラチン			たまねぎ とうもろこし		こむぎこ パンこ さとう でんぶん	油	塩 こしょう	中 838	4.1
		ウインナーとはるやさいのソテー	ウインナー		アスパラガス にんじん	キャベツ		マカロニ	油	コンソメ 塩 こしょう		
		ジュリエンスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ ほうきさい だいこん セロリ			油	コンソメ しょうゆ 塩 こしょう		
3	火	ちらしずし(きざみのり) 牛乳		牛乳 のり	にんじん			ごはん さとう		酢 塩 しょうゆ みりん 酒 かつお節エキス 昆布エキス		
		キャベツいりつくね	とり肉 かつおぶし		旬の味「菜の花」	キャベツ しょうが にんにく		でんぶん さとう えんどうまめ	ラード 油	みりん 塩	579	2.7
		なのはなあえ (わふうクريمةードレッシング)	ツナ		なのはな にんじん	キャベツ	教科連携メニュー 1年音楽「うれしいな ひなまつり」		ドレッシング		630	3.0
		わかたけじる	とうふ	わかめ	にんじん	たけのこ ねぎ えのきたけ				しょうゆ 酒 塩 昆布だし かつお節 煮干し	768	3.8
		ひなまつりゼリー						ももゼリー				
4	水	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 でんぶん		しょうゆ 酒 みりん 塩 かつお節 煮干し	551	3.0
		牛乳		牛乳							638	3.5
		こもちししゃもフライ(2こ)	こもちししゃも					パンこ こむぎこ でんぶん	油	塩	804	4.4
		ごしきあえ		しそひじき	にんじん	もやし きゅうり とうもろこし						
5	木	やきそば	ぶた肉		にんじん なら	たまねぎ キャベツ もやし		ちゅうかめん	油	焼きそばソース 塩 オイスターソース	562	2.2
		ピタパン						ピタパン			674	2.7
		牛乳		牛乳							795	3.3
		あじフリッター (幼:1こ、小中職:2こ)	あじ おきあみ	あおき				こむぎこ さとう でんぶん こめこ	油	しょうゆ 塩		
		アスパラガスのカラフルサラダ (げんえんわふうドレッシング)			アスパラガス にんじん あかパプリカ ピーマン	カリフラワー きパプリカ			ドレッシング			
6	金	せきはん(ごましお) 牛乳		牛乳				せきはん		ごましお		
		ハンバーグたまねぎソース	とり肉 ぶた肉 だいず		トマト	たまねぎ しょうが にんにく		さとう でんぶん	ラード 油	しょうゆ 酒 みりん 塩 こしょう	650	2.7
		かにかまサラダ (ノンエッグマヨネーズ)	かにかまぼこ		卒業お祝い献立	キャベツ きゅうり とうもろこし			ノンエッグマヨネーズ		700	2.9
		ゆばのすましじる	とうふ ゆば	わかめ	にんじん みずな	ねぎ		旬の味「いちご」		しょうゆ 酒 塩 昆布だし かつお節 煮干し	876	3.6
		おこめのおいしいケーキ						いちごケーキ				
9	月	つくばこめこパン						つくばこめこパン			582	1.9
		牛乳		牛乳							724	2.5
		とうふナゲット (幼小:2こ、中職:3こ)	とうふ だいず いとよりだい とうにゆう			たまねぎ		さとう こむぎこ でんぶん	油	みりん 塩 ポークエキス	950	3.4
		チリピーンズ	ぶた肉		トマト にんじん パセリ	たまねぎ セロリ にんにく		じゃがいも しろいんげんまめ	油	ケチャップ ソース 塩 チリパウダー こしょう		
		みかんゼリーあえ				パイナップル アロエ		みかんゼリー				
10	火	ごはん						ごはん			575	2.3
		牛乳		牛乳							634	2.7
		さけのコーンマヨネーズやき	さけ		パセリ	とうもろこし			ノンエッグマヨネーズ 油		-	-
		たくあんあえ	かつおぶし		にんじん	たくあん もやし きゅうり						
		とんじる	ぶた肉 とうふ		にんじん	だいこん ねぎ こんにやく ごぼう		さといも	油	みそ 煮干し かつお節		
11	水	ごはん						ごはん			552	2.4
		牛乳		牛乳							612	2.7
		とりにくのカレーやき	とり肉	旬の味「ひじき」		にんにく しょうが		さとう	油	しょうゆ カレー粉 豆板醤 塩	766	3.3
		だいずとひじきのもの	ぶた肉 ちくわ あぶらあげ だいず	ひじき	にんじん			さとう	油	しょうゆ 酒 みりん		
		キャベツのみそじる	あつあげ	わかめ	にんじん	キャベツ ねぎ えのきたけ				みそ 煮干し かつお節		
12	木	ごはん						ごはん			650	2.3
		牛乳		牛乳							726	2.6
		えびしゅうまい (幼小:2こ、中職:3こ)	えび たら			たまねぎ		こむぎこ パンこ でんぶん さとう		塩 ほたてエキス こしょう	937	3.3
		ハムのはるさめサラダ (ちゅうかドレッシング)	ハム		にんじん	きゅうり キャベツ		はるさめ	ドレッシング			
		マーボーどうふ	とうふ ぶた肉		ねぎ	たまねぎ しょうが にんにく		さとう でんぶん	油 ごま油	しょうゆ みそ 酒 中華だし 豆板醤 塩		
13	金	むぎごはん						むぎごはん			-	-
		牛乳		牛乳							611	2.0
		たれつきにくだんご(2こ)	とり肉 だいず		トマト	たまねぎ		パンこ さとう でんぶん	油	ケチャップ 酢 しょうゆ みりん ソース 塩 こしょう	747	2.3
		こんにやくサラダ (あおじそドレッシング)		わかめ こんぶ すきのり つまた	にんじん	きゅうり こんにやく	旬の味「ふき」			ドレッシング		
		はるやさいとさといものもの	ぶた肉 だいず		にんじん いんげん	たけのこ たまねぎ ふき ごぼう 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		
16	月	せわれコッペパン						コッペパン			552	3.0
		牛乳		牛乳							672	3.5
		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	847	4.4
		イタリアンサラダ (イタリアンドレッシング)			ブロッコリー にんじん	キャベツ えだまめ			ドレッシング			
		はるいろクリームスープ	ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ とうもろこし グリーンピース		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		

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	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	調味料他	エネルギー (kcal)	食塩 相当量 (g)	
17	火	ごはん					ごはん					
		牛乳		牛乳						623	2.1	
		ぶたにくのねぎしおソース	ぶた肉			ねぎ		さとう でんぶん 油	塩麹 塩 こしょう	-	-	
		ごぼうとツナのサラダ (ごまドレッシング)	ツナ		にんじん	ごぼう きゅうり			ドレッシング	849	3.0	
		にらたまスープ	たまご とうふ ベーコン		にんじん にら	たまねぎ			しょうゆ 洋風だし 塩 こしょう			
18	水	たんたんめん (ソフトちゅうかめん)	ぶた肉		にんじん チンゲンサイ	ねぎ もやし とうもろこし しょうが	ソフトちゅうかめん さとう	ごま 油	みそ しょうゆ 酒 みりん 洋風だし 豆板醤 塩			
		牛乳		牛乳						576	3.1	
		いかのかりんあげ	いか					さとう でんぶん 油	しょうゆ みりん	683	3.6	
		つぼづけあえ			にんじん	つぼづけ キャベツ きゅうり				913	4.8	
		むぎごはん					むぎごはん			615	1.4	
19	木	牛乳		牛乳						686	1.6	
		めばるのしろしょうゆやき	めばる				さとう		しょうゆ みりん 酒	870	2.0	
		うめあえ			ブロッコリー にんじん	キャベツ きゅうり うめぼし						
		ぎゅうにくのしぐれに	牛肉		いんげん	たまねぎ ごぼう しらたき しょうが	さとう	油	しょうゆ みりん 酒			
		ナン					ナン			549	2.6	
23	月	牛乳		牛乳						646	3.1	
		ツナオムレツ	たまご ツナ			たまねぎ	さとう でんぶん 油 マヨネーズ		塩 しょうゆ 酢	814	3.9	
		ロマネスコカリフラワーのサラダ (かんまつドレッシング)			ブロッコリー	ロマネスコカリフラワー カリフラワー とうもろこし			ドレッシング			
		キーマカレー	ぶた肉 だいず		にんじん トマト ピーマン	たまねぎ グリンピース しょうが にんにく	ひよこまめ	油	カレールー ソース カレー粉			

※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。

※10日(火)は中学校の給食はありません。

※17日(火)は小学校の給食はありません。

※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。

※13日(金)は幼稚園の給食はありません。



食材等の高騰が続いていますが、つくば市では、令和7年度物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金を学校給食の食材料費に充て、給食の量と質を保って子どもたちに栄養バランスの整ったおいしい給食を提供しております。

# 3月 給食だより

## 《令和7年度食生活に関する調査について》

＜今月の給食目標＞  
今年度の給食を振り返ってみよう

今年度も市内の5・8年生及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、来年度も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がご覧いただけます。  
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♪



## ご卒業おめでとうございます

友達や先生方と過ごした給食時間は、学校生活のかけがえのない思い出の一つとなっていることでしょう。給食が届くまでにはたくさんの人が関わっていて、皆さんを大切に思う気持ちが詰まっています。これから先、困難にぶつかることがあったら、ぜひ給食のことを思い出してください。皆さんが元気で活躍できるように、いつまでも応援しています。



今月の地場産食材

お米、米粉、水菜、小松菜、にんじん、ねぎ、しめじ