

令和2年度



3月分献立表 (17回)



Cブロック(東幼 二の宮幼 桜幼 吾妻幼 東小 二の宮小 小野川小 栄小 九重小 吾妻小 谷田部東中 桜中 吾妻中) 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						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	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 月	ごはん					ごはん			幼 564	1.7
	牛乳		牛乳						小 614	1.8
	いばらきけんさんひらめフライ(ソース)	ひらめ				パンこ こむぎこ 油	ソース 塩		中 743	2.2
	くきわかめサラダ(わふうドレッシング(うめふうみ))		くきわかめ	にんじん	キャベツ とうもろこし		ドレッシング			
なめこじる	とうふ		にんじん	なめこ ねぎ えのきたけ			みそ かつお節 煮干し			
2 火	ごはん てまきのり		のり			ごはん				
	りよくちや						りよくちや	426	2.3	
	てまきやきにく	ぶた肉	ひなまつりメニュー		もやし きりぼしだいこん しょうが にんにく	さとう	油 ごま油	しょうゆ 酒 みそ 豆板醤 オイスターソース 塩 こしょう	497	2.7
	ツナきゅうり(ノンエッグマヨネーズ)	ツナ		にんじん	きゅうり		ノンエッグマヨネーズ		653	3.5
あおのりしんじょのすましじる	たらすりみ だいず	わかめ あおのり	にんじん	ねぎ ほししいたけ		でんぶん さとう	しょうゆ かつお節 昆布 酒 塩			
3 水	さんさいうどん(ソフトめん)	ぶた肉 あぶらあげ		にんじん	ねぎ たけのこ しめじ えのきたけ ふき わらび うわばみそう	ソフトめん でんぶん		しょうゆ かつお節 煮干し みりん 酒 塩	512	2.2
	牛乳								600	2.5
	たこやき	たこ			キャベツ ねぎ しょうが	こむぎこ さとう	油	かつお節 塩 酢	767	3.3
	ちくわサラダ(こうみしおドレッシング)	ちくわ		みずな にんじん	だいこん もやし		ドレッシング			
4 木	はいがパンズパン					はいがパンズパン			427	1.9
	牛乳								540	2.4
	かれないのレモンバジルやき	かれない		バジル パセリ	たまねぎ にんにく		油	塩 マスタード こしょう レモン果汁	677	3.0
	キャロットラペふう(フレンチしろドレッシング)			にんじん	キャベツ あかたまねぎ えだまめ		ドレッシング			
はるやさいのラトウイユ	ベーコン		トマト にんじん	たまねぎ キャベツ ふき セロリ エリンギ にんにく		油	白ワイン コンソメ 塩 こしょう ローリエ			
5 金	ポパイカレーライス(むぎごはん)	ぶた肉		にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ にんにく しょうが	むぎごはん	油	カレールー ケチャップ ソース カレー粉 塩	638	1.9
	牛乳								709	2.3
	ハッシュドポテト				たまねぎ	じゃがいも こめこ	油	塩	874	2.7
	こんにやくサラダ(あおじそドレッシング)			にんじん	キャベツ サラダこんにやく きゅうり とうもろこし		ドレッシング			
8 月	わかめごはん 牛乳		牛乳			わかめごはん			617	2.4
	とりにくのからあげ	とり肉	卒業お祝いメニュー		しょうが にんにく	でんぶん	油	しょうゆ 酒	669	2.7
	かにかまぼこサラダ(わふうドレッシング)	かにかまぼこ		こまつな	キャベツ とうもろこし しめじ		ドレッシング		823	3.4
	おいわいすましじる	とうふ なた		にんじん	かぶ ねぎ			しょうゆ かつお節 昆布 酒 塩		
おいわいいちごゼリー					おいわいいちごゼリー					
9 火	つくばこめパン					つくばこめパン			515	2.1
	牛乳								653	2.7
	カマンベールチーズクロック	チーズ たまご	牛乳			じゃがいも さとう パンこ でんぶん こむぎこ	油	塩 こしょう	801	3.5
	パプリカとツナのサラダ(イタリアンドレッシング)	ツナ		あかパプリカ にんじん	キャベツ きパプリカ		ドレッシング			
トマトスープ	ベーコン		こまつな トマト	たまねぎ にんにく		しろいんげんまめ	油	洋風だし ケチャップ 塩 こしょう		
10 水	ごはん					ごはん			609	1.9
	牛乳		牛乳						692	2.4
	ひたちぎゅうのしぐれに	牛肉			ごぼう ねぎ しょうが	さとう	油	しょうゆ 酒 みりん	869	3.1
	だいこんとツナのサラダ(かおりごまドレッシング)	ツナ			だいこん きゅうり とうもろこし		ドレッシング			
つくばのめぐみみそじる	あぶらあげ		にんじん	はくさい ねぎ ひらたけ		さといも	みそ かつお節 煮干し			
11 木	ごはん					ごはん			552	1.7
	牛乳		牛乳						602	1.9
	いかのチリソース	いか			たまねぎ しょうが にんにく	でんぶん さとう	油	ケチャップ 酢 しょうゆ 豆板醤	-	-
	はるさめとハムのサラダ(ちゅうかドレッシング)	ハム		にんじん	もやし きゅうり	はるさめ	ドレッシング			
はくさいとえのきたけのスープ	とり肉 とうふ		こまつな にんじん	はくさい えのきたけ しょうが		ごま油	しょうゆ 中華だし 塩 こしょう			
12 金	コッペパン はちみつマーガリン					コッペパン はちみつマーガリン			497	3.1
	牛乳								608	3.7
	とりにくのレモンソテー	とり肉	旬の味「菜の花」			さとう	油	しょうゆ レモン果汁 酒 塩 こしょう	750	4.6
	なのはなのサラダ(コールスロドレッシング)	かまぼこ		にんじん	キャベツ		ドレッシング			
スコッチブロス	ベーコン		にんじん	たまねぎ セロリ かぶ		じゃがいも おおむぎ	油	がらスープ コンソメ 塩 こしょう		
15 月	ごはん					ごはん			605	1.7
	牛乳		牛乳						680	1.9
	あじフライ(ソース)	あじ				パンこ こむぎこ	油	ソース 塩	831	2.3
	りんごサラダ(かんきつドレッシング)			みずな にんじん	キャベツ りんご		ドレッシング			
かぶとあぶらあげのみそじる	あぶらあげ		にんじん こまつな	かぶ たまねぎ			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	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)
16 火	ごはん					ごはん			-	-
	牛乳		牛乳							
	ハンバーグおろしソース	とり肉 ぶた肉 だいず			たまねぎ だいこん りんご	でんぷん さとう マッシュポテト みずあめ	ラード 油	ケチャップ 塩 しょうゆ 酢	668	2.4
17 水	ヤーコンのカミカミサラダ (たまねぎドレッシング)	つくば市産のヤーコンを 使っています!		にんじん	ごぼう とうもろこし	ヤーコン	ドレッシング		833	2.9
	いもちもち	ぶた肉		にんじん	しめじ ねぎ	いもち		みそ かつお節 煮干し		
	ながさきちゃんぼん (ソフトちゅうかめん)	ぶた肉 さつまあげ		にんじん	キャベツ とうもろこし きくらげ しょうが にんにく	ソフトちゅうかめん	油	チャンボンスープの素 しょうゆ 酒 塩		
18 木	オレンジパン					オレンジパン			-	-
	牛乳		牛乳		スペインメニュー 					
	スパニッシュオムレツ	たまご とり肉		ほうれんそう	たまねぎ	じゃがいも でんぷん さとう	油	酢 塩 しょうゆ	-	-
19 金	たこのガリシアふうサラダ ソパ・デ・アホ (クルトン)	たこ	クルトンは教室で 入れます。	いんげん		じゃがいも		塩 しょうゆ パウダードレッシング	761	3.2
	さつまいもサラダ (ノンエッグマヨネーズ)	ハム		にんじん	えだまめ	さつまいも	ノンエッグマヨネーズ		927	4.8
	ごはんと 牛乳					ごはんと 牛乳				
22 月	さわらのさいきょうやき	さわら	旬の味 「ひじき」			さとう	油	みそ みりん 酒	596	1.9
	ひじきとまめいりチキンサラダ	とり肉 だいず		こまつな にんじん ほうれんそう	もやし とうもろこし グリーンピース	あずき レンズまめ こめ ひえ おおむぎ オートミール キヌア さとう		塩 昆布	772	2.5
	はるキャベツのみそしる	あぶらあげ		にんじん	キャベツ たまねぎ しめじ			みそ かつお節 煮干し		
23 火	ごはんと 牛乳					ごはんと 牛乳				
	こもちししゃものこうみソース (2ヶ)	こもちししゃも			りんご ねぎ しょうが にんにく	パンこ こむぎこ でんぷん さとう	油	しょうゆ 酒 酢 塩	644	2.5
	パンパンジーサラダ (パンパンジードレッシング)	とり肉		にんじん	もやし きゅうり		ドレッシング		781	2.7
23 火	ワンタンスープ	ぶた肉 たまご		にんじん いら	たまねぎ たけのこ しょうが	はるさめ こむぎこ でんぷん	ごま油 油	中華だし しょうゆ 塩 しょうゆ みそ		
	むぎごはん					むぎごはん			-	-
	牛乳		牛乳							
23 火	ヤンニョムポーク	ぶた肉			にんにく	でんぷん みずあめ こむぎこ	油 ごま	ケチャップ しょうゆ コチュジャン 塩 しょうゆ	684	2.4
	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	だいずもやし もやし		ドレッシング		856	3.0
	わかめスープ	とうふ とり肉 わかめ		にんじん	ねぎ えのきたけ ほししいたけ		ごま油	しょうゆ 中華だし 塩 しょうゆ		

※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。

※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。

※幼稚園は15日(月)が最終日となります。

※11日(木)は中学校の給食はありません。

※18日(木)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こめて、つくばの食材を味わいましょう!

さといも・ヤーコン・キャベツ・みずな・こまつな・しょうが・にんじん・しめじ・なめこ・ひらたけ



給食だより

3月の目標
給食を振り返ってみよう

早いもので今年度も最後の月となりました。学校給食は単に空腹を満たす食事ではなく、協力して行う当番活動、バランスのよい食事のとり方、食事のマナーや感謝の心など多くのことを学ぶことができる場です。

今年度の給食活動を振り返って今後の食生活にいかしましょう。



《令和2年度食生活に関する調査結果より》

今年度も市内の5年生・8年生、および保護者の方を対象に、6月と12月の2回、「食生活に関する調査」を行いました。朝食喫食について、6月は休校中、12月は平日の朝食を調査したところ、休校中よりも平日の方が喫食率は上がりました。そのほかの設問についての結果は来年度の給食だよりで紹介していくとともに、子どもたちの食育の推進のために活用させていただく予定です。

アンケートの記入にご協力くださいました皆様にお礼を申し上げますとともに、来年度以降も調査のご協力をお願いいたします。なお、調査結果はつくば市のホームページ(子育て・教育・福祉→教育→学校給食→学校給食における食育情報→食生活に関する調査結果)に掲載されますのでご覧ください。

食生活に関する調査結果より、市内の多くの小中学生は、「給食に、地元の新鮮でおいしい食材が使われていることを知っている」ことがわかりました。今年度地場産物活用レシピをご紹介してきましたが、来年度も継続してご紹介していきたいと思っております。

『春キャベツの味噌汁』

- 【材料】・キャベツ 150g
4人分 ・玉ねぎ 80g
・人参 50g
・えのきたけ 40g
・ぶなしめじ 40g
・味噌 大さじ2
・煮干し 8g
・かつお節 8g

【つくり方】

- ①煮干し・かつお節を鍋の水(400ml目安)につけておく。
- ②キャベツは1口大、えのきたけは3cm長さ、玉ねぎは横半分にし1cm幅、にんじんは短冊切りにする。
- ③①から煮干し・かつお節を取り出し、Aを入れ、沸騰させる。
- ④玉ねぎが透き通ってきたら、キャベツを入れ、再度沸騰させる。
- ⑤1~2分中火にかけたら、火を止め、味噌を溶かし入れる。