


# 令和2年2月 こんだて予定表(A幼稚園・小学校)

つくばみらい市立学校給食センター

日 (曜日)	こんだてめい	おもなさいりょう						ちようみりようほか	えんじじどう エネルギー (kcal) しよくえん そうとう りょう	
		おもにからだのそしきをつくる		おもにからだのちようしをととえる		おもにエネルギーになる				
		(1群)	(2群)	(3群)	(4群)	(5群)	(6群)			
3日 (月)	一せつぶんこんだてー むぎごはん							こめ むぎ		
	牛乳		牛乳							
	いわしのかばやき	いわし						でんぶん さとう	あぶら	
	おかかあえ	かつおぶし あじぶし	かたくちいわし	こまつな にんじん	もやし			さとう		
	とんじる	ぶたにく とうふ かつおぶし みそ	かたくちいわし	にんじん	ごぼう だいこん こん じゃく ねぎ			さといも	あぶら	
ふくまめ(小のみ)	だいず									
4日 (火)	一ようこうだいしょうがっこうリクエストこんだてー むぎごはん							こめ むぎ		
	牛乳		牛乳							
	あげぎょうざ(よう1こ、小2こ、しよく3こ)	ぶたにく		にら	キャベツ たまねぎ しょうが			こむぎこ こめこ さとう でんぶん	あぶら とんし	
	ナムル	ハム		にんじん こまつな	もやし ねぎ にんにく			さとう	ごまあぶら	
	ワンタンスープ	とりにく なまあげ		にら にんじん	しょうが たけのこ たまねぎ しいたけ			ワンタン	あぶら ごまあぶら	
5日 (水)	むぎごはん							こめ むぎ		
	牛乳		牛乳							
	えびのつつみむし(よう1こ、小2こ、しよく3こ)	えび たら だいずこ			えだまめ たけのこ しょうが			さとう でんぶん こめこ	とんし あぶら	
	チンジャオロース	ぎゅうにく		ピーマン にんじん	たけのこ ねぎ しょうが にんにく			さとう でんぶん	ごまあぶら	
	たまごいりトックスープ	けいらん とりにく		にんじん にら	しいたけ ねぎ だいこん			トック でんぶん	ごまあぶら ごま	
6日 (木)	一ちゅうがくせいしよくばたいけんこんだてー むぎごはん							こめ むぎ		
	牛乳		牛乳							
	とりにくのレモンに	とりにく			レモン			でんぶん さとう	あぶら	
	れんこんサラダ たまごふしろうマヨネーズ	ハム	ちりめんじゃこ		れんこん きゅうり キャベツ			さとう みずあめ	ごま あぶら	
	けんちんじる	とりにく とうふ かつおぶし	かたくちいわし	にんじん	だいこん ごぼう ねぎ こんにやく			さといも	ごまあぶら	
7日 (金)	むぎごはん							こめ むぎ		
	牛乳		牛乳							
	ブレンオムレツ	けいらん						でんぶん さとう	あぶら	
	ツナわかめサラダ	まぐろ	わかめ		レモン キャベツ きゅうり			さとう	あぶら ごまあぶら	
	ピーフシチュー	ぎゅうにく だいず		にんじん トマト	にんにく たまねぎ しめじ えだまめ			じゃがいも	あぶら	
10日 (月)	ちゅうかめん							こむぎこ		
	牛乳		牛乳							
	にらまんじゅう(よう・小4ねんまで1こ、小5ねん〜しよく2こ)	ぶたにく けいらん		にら	たけのこ			でんぶん みずあめ さとう	とんし あぶら	
	ブロッコリーとカリフラワーのサラダ たまねぎドレッシング			ブロッコリー にんじん	カリフラワー					
	みそラーメンスープ	ぶたにく なると みそ	わかめ	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ もやし ねぎ とうもろこし				あぶら ごまあぶら	
12日 (水)	一きょうどりょうり やまなしけんー むぎごはん							こめ むぎ		
	牛乳		牛乳							
	さばのみぞれかけ	さば			だいこん			でんぶん さとう	あぶら	
	はくさいのごまあえ			こまつな にんじん	はくさい			さとう	ごま	
	ほうとう	ぶたにく あぶらあげ かつおぶし みそ		にんじん かぼちゃ	だいこん ねぎ			こむぎこ さといも		
★ぶどうゼリー				ぶどう			みずあめ さとう			
13日 (木)	一バレンタインデーこんだてー ミルクパン		だっしふんにゅう					こむぎこ さとう	マーガリン	
	牛乳		牛乳							
	ハンバーグトマトソース	とりにく ぶたにく		トマト	たまねぎ			さとう じゃがいも	あぶら とんし	
	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 とうもろこし					
	とりにくとはくさいのスープ	とりにく		にんじん こまつな	たけのこ はくさい					
★チョコプリン		かんてん					グラニューとう	あぶら		
14日 (金)	わかめごはん		わかめ					こめ むぎ さとう		
	牛乳		牛乳							
	とりにくのからあげ	とりにく			しょうが にんにく			でんぶん	あぶら	
	キャベツとじゃこのサラダ		ちりめんじゃこ	にんじん	キャベツ きゅうり			みずあめ さとう	あぶら ごまあぶら	
	はくさいとじゃがいものみそしる	あぶらあげ かつおぶし みそ	かたくちいわし	にんじん	たまねぎ はくさい しいたけ			じゃがいも		
17日 (月)	一つばみらいし きょうどあいこんだてーきょうどのいじん まみやりんぞうをしょうかいします。まみやりんぞうは18世紀きこうはんにこのちにうまれそだち、えどにでて、ほっぼうでかつやくしたいたんけんか・そくりょうかです。りんぞうなべは、りんぞうがすきだったさけとじもとのやさいをつかったみそあじのなべふうするものです。あじつけのりのふくろにはまみやりんぞうがいんさつされています。あえものには、しのはな「なのはな」とりいれました。									
	むぎごはん あじつけのり	かつおぶし	のり こんぶ いりこ		しいたけ			こめ むぎ さとう		
	牛乳		牛乳							
	ぶたそぼろ	ぶたにく おから だいず とりレバー みそ			しょうが にんにく こんにやく たけのこ			さとう	あぶら ごまあぶら	
	たまごとなのはなのごまあえ	けいらん		なのはな こまつな にんじん	もやし			さとう でんぶん	ごま あぶら ごまあぶら	
りんぞうなべ	さけ かつおぶし みそ	かたくちいわし	にんじん	だいこん はくさい こんにやく ごぼう しいたけ			さといも			

日 (曜日)	 こんだてめい	おもなざいりょう						しょうゆ エネルギー (kcal) しょうゆ そうとう りょう ぽか	
		おもにからだのそしきをつくる (1群)	(2群)	おもにからだのちようしをととえる (3群)	(4群)	おもにエネルギーになる (5群)	(6群)		
18日 (火)	ソフトめん					こむぎこ		しょうゆ	526 1.6 687 2.3
	牛乳		牛乳						
	こもちししゃもフリッター (よう・小4ねんまで1こ、小5ねん~しよこ2こ)		こもちししゃも おきあみ あおさ			こむぎこ でんぶん さとう こめこ	あぶら	しょうゆ しょうゆ	
	かいそうサラダ ちゅうかドレッシング		ひじき きわ かめ こんぶ ちりめんじゃこ		キャベツ きゅうり と もろこし	みずあめ さとう	ごま あぶら	しょうゆ しょうゆ	
ミートソース	ぶたにく とりレバー だいず		にんじん トマト パセリ	しょうが にんにく た まねぎ マッシュルーム	こむぎこ	あぶら	デミグラスソース ケチャップ ソース ワイン しょうゆ こしょう		
19日 (水)	むぎごはん					こめ むぎ			406 1.6 600 2
	牛乳		牛乳	まいつき19日には「しょうゆのひ」です。					
	いわしのうめに	いわし				みずあめ さとう で んぶん		うめぼし しょうゆ みりん	
	じゃがいものカレーに	ぶたにく ひよこまめ さつまあげ だいず か つおぶし		にんじん いんげ ん	たまねぎ こんにやく しょうが	じゃがいも さとう	あぶら	しょうゆ みりん カレーこ	
すましじる	とりにく なると どう ふ かつおぶし	わかめ	にんじん こまつ な	たまねぎ たけのこ し いたけ	ふ		しょうゆ しょうゆ さけ		
20日 (木)	たきこみごはん	とりにく あぶらあげ		にんじん	ごぼう たけのこ こんに やく しいたけ	こめ むぎ さとう	あぶら	しょうゆ しょうゆ みりん	443 2 646 3
	牛乳		牛乳						
	ごもくあつやきたまご	けいらん		にんじん ほうれ んそう	しいたけ ねぎ しょう が	さとう でんぶん	あぶら	しょうゆ しょうゆ す	
	しょうがあえ	ハム		にんじん	もやし きゅうり しょう が			しょうゆ みりん	
	はくさいとだいこんのみそしる	とうふ あぶらあげ み ぞ かつおぶし	わかめ かたく ちいわし	にんじん	はくさい だいこん ね ぎ				
	★ヨーグルト		ヨーグルト						
21日 (金)	バターロールパン		だっしふんにゆ う			こむぎこ さとう	マーガリン	しょうゆ	510 1.6 636 2.3
	牛乳		牛乳						
	チキンのこうそうやき	とりにく		パセリ トマト	たまねぎ にんにく	さとう	ごま	しょうゆ こしょう	
	まめとツナのサラダ パンパンジードレッシング	まぐろ だいず	ひじき	にんじん	キャベツ えだまめ		あぶら ごま	パンパンジードレッシング しょうゆ	
パンネのクリームソースに	ベーコン		にんじん こまつ な	たまねぎ にんにく し めじ	マカロニ こむぎこ	バター	しょうゆ こしょう コンソ メ ワイン ローレル		
25日 (火)	一やわらちゅうがっこうリクエスト こんだてー むぎごはん					こめ むぎ			504 1.2 729 1.9
	牛乳		牛乳						
	メンチカツ	とりにく きゅうにく ぶたにく			たまねぎ	パンこ こむぎこ さ とう でんぶん	あぶら とんし	ワイン しょうゆ ケチャッ プ	
	はるさめサラダ			にんじん	きゅうり もやし とう もろこし きくらげ	はるさめ さとう	ごまあぶら	しょうゆ す	
ポークカレー	ぶたにく とりレバー だいず		にんじん トマト	にんにく しょうが た まねぎ えだまめ りん ご	じゃがいも こむぎこ	あぶら	ソース こしょう カレールウ		
26日 (水)	むぎごはん おさかなふりかけ	さばぶし かつおぶし いわしぶし	のり	かぼちゃ		こめ むぎ さとう でんぶん みずあめ じゃがいも	ごま	しょうゆ しょうゆ みりん	485 1.7 698 2.3
	牛乳		牛乳						
	さわらのさいきょうやき	さわら みそ				さとう		さけ	
	ごもくきんぴら	とりにく さつまあげ だいず かつおぶし		にんじん いんげ ん	ごぼう こんにやく	さとう	あぶら ごま	しょうゆ みりん	
	にくだんごとはるさめのスープ	とりにく		にんじん こまつ な	たまねぎ しょうが に んにく もやし しいた け ねぎ きくらげ	さとう はるさめ で んぶん	あぶら ごまあ ぶら	ちゅうかスープ しょうゆ こしょう	
	セレクトデザート ★みかんタルト どちらかひとつ ★あまなつゼリー (ようは、あまなつゼリー)	とうにゅう			みかん あまなつ	みずあめ さとう こ めこ でんぶん さとう	あぶら		
27日 (木)	ココアパン		だっしふんにゆ う			こむぎこ さとう	マーガリン	しょうゆ ココア	432 1.5 596 2.2
	牛乳		牛乳						
	カレーコロッケ			にんじん	たまねぎ とうもろこ し	じゃがいも パンこ さ とう こめこ こむぎこ	あぶら	しょうゆ カレーこ	
	チキンサラダ イタリアンドレッシング	とりにく	かんでん	あかパプリカ	キャベツ きゅうり た まねぎ			イタリアンドレッシング しょ うゆ	
かぼちゃのポタージュ	ベーコン いんげんまめ	牛乳 だっしふ んにゅう にゅ う	かぼちゃ パセリ	たまねぎ	こむぎこ	バター	しょうゆ こしょう コンソ メ		
28日 (金)	むぎごはん					こめ むぎ			465 1.4 700 2.2
	牛乳		牛乳						
	さけのみそマヨネーズやき	さけ みそ		にんじん	たまねぎ えのきたけ			みりん たまごふしょうマヨ ネーズ	
	きりぼしだいこんのもの	とりにく あぶらあげ さつまあげ		にんじん	だいこん しょうが ごほ う こんにやく しいた け	さんおんとう	あぶら	しょうゆ みりん さけ	
さつまじる	とりにく とうふ かつ おぶし みそ	かたくちいわし	にんじん	だいこん ねぎ こんに やく	さつまいも				

※つごうによりこんだてをへんこうすることがあります。★印は学校数えとなります。(ご飯等の主食、牛乳などの毎日の配送は除く)

※こんだて予定表には、おもなざいりょうをのせています。アレルギーとうのしょうさいがひつようなかたは学校にれんらくしてください。

※きゅうしょうひは期限内におさめましょう。

—今月のつくばみらい市産— こめ みそ きゅうり ねぎ はくさい にんじん だいこん ほうれんそう しいたけ

