


# 令和2年2月 こんだて予定表(B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	えいようか エネルギー しょうとう 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る		おもにエネルギーになる			
		(1群) さかな にく たまご まめ・まめせいひん	(2群) ぎゅうにゅう こ さかな かいそう	(3群) りよくおうしょくやさい	(4群) そのたのやさい きのこ くだもの	(5群) こくるい もるい さとう	(6群) しゅじつ ゆし		
3日 (月)	一せつぶんこんだてー むぎごはん 牛乳		牛乳			こめ むぎ		600 (kcal) 2.1 (g)	
	いわしのうめに	いわし				水あめ 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 きつまあげ 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 と 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				しょうゆ しょうゆ さけ
	ふくまめ	だいず							
4日 (火)	ちゅうかめん 牛乳		牛乳			こむぎこ		590 2.5	
	にらまんじゅう (小4年まで1こ、 小5年~しよく2こ)	ぶたにく けいらん		にら	たけのこ	でんぶん 水あめ さ とう	とんし あぶら		しょうゆ しょうゆ コチ ジャン
	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				たまねぎドレッシング
	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		しょうゆ みりん トウバン ジャン ちゅうかスープ
5日 (水)	一きょうどりょうり 山なしけんー むぎごはん 牛乳		牛乳			こめ むぎ		722 2.0	
	さばのみぞれかけ	さば			だいこん	でんぶん さとう	あぶら		す しょうゆ
	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		しょうゆ
	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 さとも			しょうゆ
6日 (木)	★ぶどうゼリー				ぶどう	水あめ さとう		687 2.2	
	むぎごはん 牛乳		牛乳			こめ むぎ			
	ブレンオムレツ	けいらん				でんぶん さとう	あぶら		しょうゆ す
	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		しょうゆ す しょうゆ
7日 (金)	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	しょうゆ ケチャップ こ しょう ハヤシフレック デ ミグラスソース	
	一中学生しょくばたいけんこんだて ー むぎごはん 牛乳		牛乳			こめ むぎ		716 1.6	
	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		さけ しょうゆ みりん
	れんこんサラダ たまごふしょうパックマヨネーズ	ハム	ちりめんじゃこ		れんこん きゅうり キャベ ツ	さとう 水あめ	ごま あぶら		す しょうゆ たまごふし ょうマヨネーズ
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	さとも	ごまあぶら	さけ しょうゆ しょうゆ		
10日 (月)	一ようこうだい小学校リクエストこ んだてー むぎごはん 牛乳		牛乳			こめ むぎ		617 1.7	
	あげぎょうざ (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		しょうゆ しょうゆ
	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		す こしょう しょうゆ
	ワントンスープ	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	ワントン	あぶら ごまあ ぶら		がらスープ しょうゆ こ しょう しょうゆ
12日 (水)	むぎごはん 牛乳		牛乳			こめ むぎ		664 2.1	
	えびのつつみむし (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		しょうゆ
	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		しょうゆ さけ オイスター ソース がらスープ
	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		しょうゆ しょうゆ ちゅ うかスープ
13日 (木)	わかめごはん 牛乳		わかめ 牛乳			こめ むぎ さとう		634 2.7	
	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		しょうゆ こしょう しょ うゆ さけ
	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	水あめ さとう	あぶら ごまあ ぶら		しょうゆ す みりん
	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			
14日 (金)	一バレンタインデーこんだてー ミルクパン 牛乳		だっしふんにゅ う 牛乳			こむぎこ さとう	マーガリン	しょうゆ	
	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	ソース ワイン ケチャップ しょうゆ	
	コールスローサラダ コールスロドレッシング			にんじん	キャベツ きゅうり とうも ろこし			コールスロドレッシング	
	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			しょうゆ こしょう コン ソメ	
	★チョコプリン		かんてん			グラニューとう	あぶら	ココア カカオ しょうゆ	
17日 (月)	ソフトめん 牛乳		牛乳			こむぎこ		687 2.4	
	子もちししゃもフリッター (小4年 まで1こ、小5年~しよく2こ)		子もちししゃも 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 くきわ かめ こんぶ ちりめんじゃこ		キャベツ きゅうり とうも ろこし	水あめ さとう	ごま あぶら		しょうゆ ちゅうかドレ ッシング
	ミートソース	ぶたにく とりレバー 大ず		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

日 (曜日)	こんだてめい	おもなざいりょう						ちようみりょうほか	えいようか エネルギー しょうえん せうとう 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) さかな にく たまご まめ・まめせいひん	(2群) ぎゅうにゅう こ さかな かいそう	(3群) りよくおうしょくやさい	(4群) そのたのやさい きのこ くだもの	(5群) こくるい もるい さとう	(6群) しゅじつ ゆし		
18日 (火)	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せいきこうはんはこのちにうまれそだち、えどにて、ほつぼうでかつやくした大たんけんか・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」をとりいれました。	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	しょうえん みりん	608 2.5	
牛乳									
ぶたそぼろ	ぶたにく おから 大 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	さけ みりん しょうゆ トウ パンジャン テンメンジャン		
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 ごまあぶ ら あぶら	しょうゆ す しょうえん		
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		さけ しょうゆ		
19日 (水)		むぎごはん		まいつき19には「しょくいくのひ」です。		こめ むぎ		679 2.1	
牛乳									
いわしのかばやき	いわし				でんぶん さとう	あぶら	しょうゆ みりん		
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		しょうゆ しょうえん す		
とんじる	ぶた肉 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 こんにゃ く ねぎ	さといも	あぶら			
20日 (木)		バターロールパン				こむぎこ さとう	マーガリン	しょうえん	636 2.3
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	しょうえん 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 しょうえん		
ペンネのクリームソースに	ベーコン	なまクリーム 牛乳 にゅう だっしふんにゅ う	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	しょうえん こしょう コン ソメ ワイン ローレル		
21日 (金)		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 こんにゃ く しいたけ	こめ むぎ さとう	あぶら	しょうゆ しょうえん みり ん	646 3.0
牛乳									
ごもくあつやきたまご しょうがあえ	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 しょうえん す		
はくさいとだいこんのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ かつおぶし	わかめ かたく ちいわし	にんじん	もやし きゅうり しょうが			しょうゆ みりん		
★ヨーグルト		ヨーグルト							
25日 (火)		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 水あめ じゃがいも	ごま	しょうえん しょうゆ みり ん	698 2.3
牛乳									
さわらのさいきょうやき	さわら こめみそ				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 こんにゃく	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 しょうえん 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	とうにゅう			みかん あまなつ	水あめ さとう こめ こ でんぶん	あぶら			
26日 (水)		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		729 1.9	
牛乳									
メンチカツ	とりにく ぎゅうにく 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 しょうえん 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		
27日 (木)		むぎごはん				こめ むぎ		700 2.2	
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 かつおぶ し		にんじん	だいこん しょうが ごぼ う こんにゃく しいたけ	三おんとう	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 こんにゃく	さつまいも				
28日 (金)		ココアパン				こむぎこ さとう	マーガリン	しょうえん ココア	596 2.3
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	しょうえん 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	かんてん	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 しょうえん		
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	しょうえん こしょう コン ソメ		

※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場合は学校にれんらくしてください。

※きゅうしょく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

