

令和2年2月 献立予定表(A中学校)

つくばみらい市立学校給食センター

日 (曜日)	献立名	主 な 材 料						栄養価 エネルギー 食塩相当量		
		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる				
		(1群) 魚 肉 卵 豆・豆製品	(2群) 牛乳 小魚 海藻	(3群) 緑黄色野菜	(4群) その他の野菜 きのこ 果物	(5群) 穀類 いも類 砂糖	(6群) 種実 油脂		調味料他	
3日 (月)	一節分献立— 麦ごはん					米 麦		858 (kcal) 2.5 (g)		
	牛乳		牛乳							
	いわしの蒲焼き	いわし				でん粉 砂糖	油		しょうゆ みりん	
	おかか和え	かつお節 あじ節	かたくちいわし	小松菜 にんじん	もやし	砂糖			しょうゆ 食塩 酢	
	豚汁	豚肉 豆腐 かつお節	かたくちいわし	にんじん	ごぼう 大根 こんにゃく	里芋			油	
4日 (火)	福豆	大豆								
	一陽光台小学校リクエスト献立— 麦ごはん					米 麦		803 2.2		
	牛乳		牛乳							
	揚げぎょうざ(3)	豚肉		にら	キャベツ 玉ねぎ しょうが	小麦粉 米粉 砂糖	でん粉		油 豚脂	食塩 しょうゆ
	ナムル	ハム		にんじん 小松菜	もやし ねぎ にんにく	砂糖			ごま油	酢 こしょう しょうゆ
ワンタンスープ	鶏肉 生揚げ		にら にんじん	しょうが たけのこ 玉ねぎ しいたけ	ワンタン		油 ごま油		がらスープ 食塩 こしょう しょうゆ	
5日 (水)	麦ごはん					米 麦		871 2.7		
	牛乳		牛乳							
	えびの包み蒸し(3)	えび たら 大豆 粉			枝豆 たけのこ しょうが	砂糖 でん粉 米粉			豚脂 油	食塩
	チンジャオロース	牛肉		ピーマン にんじん	たけのこ ねぎ しょうが にんにく	砂糖 でん粉			ごま油	しょうゆ 酒 オイスターソース がらスープ
	卵入りトックスープ	鶏卵 鶏肉		にんじん にら	しいたけ ねぎ 大根	トック でん粉			ごま油 ごま	食塩 しょうゆ 中華スープ
6日 (木)	一中学生職場体験献立— 麦ごはん					米 麦		917 1.9		
	牛乳		牛乳							
	鶏肉のレモン煮	鶏肉			レモン	でん粉 砂糖			油	酒 しょうゆ みりん
	れんこんサラダ	ハム	ちりめんじゃこ		れんこん きゅうり キャベツ	砂糖 水あめ			ごま 油	酢 食塩 卵不使用マヨネーズ
	けんちん汁	鶏肉 豆腐 かつお節	かたくちいわし	にんじん	大根 ごぼう ねぎ こんにゃく	里芋			ごま油	酒 しょうゆ 食塩
7日 (金)	麦ごはん					米 麦		875 2.7		
	牛乳		牛乳							
	プレーンオムレツ	鶏卵				でん粉 砂糖			油	食塩 酢
	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	砂糖			油 ごま油	食塩 酢 しょうゆ
	ビーフシチュー	牛肉 大豆		にんじん トマト	にんにく 玉ねぎ しめじ 枝豆	じゃが芋			油	食塩 こしょう ケチャップ ハヤシフレック デミグラスソース
10日 (月)	中華麺					小麦粉			食塩	
	牛乳		牛乳							
	にらまんじゅう(2)	豚肉 鶏卵		にら	たけのこ	でん粉 水あめ 砂糖		豚脂 油	しょうゆ 食塩 コチジャン	
	ブロッコリーとカリフラワーのサラダ			ブロッコリー にんじん	カリフラワー				玉ねぎドレッシング	
	みそラーメンスープ	豚肉 なた 味噌	わかめ	にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ もやし ねぎ とうもろこし			油 ごま油	しょうゆ みりん 豆板醤 中華スープ	
12日 (水)	一郷土料理 山梨県— 麦ごはん					米 麦		900 2.5		
	牛乳		牛乳							
	さばのみぞれかけ	鯖			大根	でん粉 砂糖			油	酢 食塩
	白菜のごま和え			小松菜 にんじん	白菜	砂糖			ごま	しょうゆ
	ほうとう	豚肉 油揚げ かつお節	みそ	にんじん かぼちゃ	大根 ねぎ	小麦粉 里芋				食塩
13日 (木)	★ぶどうゼリー				ぶどう	水あめ 砂糖				
	一バレンタイン献立— ミルクパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖		マーガリン	食塩	
	牛乳		牛乳							
	ハンバーグトマトソース	鶏肉 豚肉		トマト	玉ねぎ	砂糖	じゃが芋	油 豚脂	ソース ワイン ケチャップ 食塩	
	コールスローサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし				コールスロードレッシング	
14日 (金)	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				食塩 こしょう コンソメ	
	鶏肉と白菜のスープ	鶏肉		にんじん 小松菜	たけのこ 白菜				食塩 こしょう	
	★チョコプリン		寒天			グラニュー糖		油	ココア カカオ 食塩	
	わかめごはん		わかめ			米 麦 砂糖			食塩	
	牛乳		牛乳							
17日 (月)	鶏肉の唐揚げ	鶏肉			しょうが にんにく	でん粉		油	食塩 こしょう しょうゆ 酒	
	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 砂糖		油 ごま油	食塩 酢 みりん	
	白菜とじゃが芋のみそ汁	油揚げ かつお節	みそ	にんじん	玉ねぎ 白菜 しいたけ	じゃが芋				
	一つくばみらい市 郷土愛献立—郷土の偉人 間宮林蔵を紹介し、間宮林蔵は18世紀後半にこの地に生まれ育ち、江戸に出て、北方で活躍した大探検家・測量家です。林蔵鍋は、林蔵が好んだ鮭と地元野菜を使ったみそ味の鍋風汁物です。味付のりには間宮林蔵が印刷されています。和え物には、市の花「なのはな」を取り入れました。									
	麦ごはん 味付のり	かつお節	のり 昆布 しいたけ			米 麦 砂糖			食塩 みりん	
牛乳		牛乳								
豚そぼろ	豚肉 おから 大豆 鶏レバー	みそ		しょうが にんにく こんにゃく たけのこ	砂糖		油 ごま油	酒 みりん しょうゆ 豆板醤 甜麺醤		
卵と菜の花のごま和え	鶏卵		菜の花 小松菜 にんじん	もやし	砂糖	でん粉		ごま 油 ごま油	しょうゆ 酢 食塩	
林蔵鍋	鮭 かつお節	みそ	にんじん	大根 白菜 こんにゃく しょうが しいたけ	里芋				酒 しょうゆ	

日 (曜日)	献立名	主な材料						栄養価 エネルギー 食塩相当量	
		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる			
		(1群) 魚 肉 卵 豆・豆製品	(2群) 牛乳 小魚 海藻	(3群) 緑黄色野菜	(4群) その他の野菜 きのこ 果物	(5群) 穀類 いも類 砂糖	(6群) 種実 油脂		調味料他
18日 (火)	ソフト麺					小麦粉		食塩	868 3.1
	牛乳		牛乳						
	子持ちししゃもフリッター (2)		子持ちししゃも 沖あみ あおさ			小麦粉 でん粉 砂糖 米粉	油	しょうゆ 食塩	
	海藻サラダ 中華ドレッシング		ひじき 茎わかめ 昆布 ちりめんじゃこ		キャベツ きゅうり とうもろこし	水あめ 砂糖	ごま 油	食塩 中華ドレッシング	
ミートソース	豚肉 鶏レバー 大豆		にんじん トマト パセリ	しょうが にんにく 玉 ねぎ マッシュルーム	小麦粉	油	デミグラスソース ケチャップ ソース ワイン 食塩 こしょう		
19日 (水)	麦ごはん			毎月19日は「食育の日」です。		米 麦			764 2.4
	牛乳		牛乳						
	いわしのうめ煮		いわし			水あめ 砂糖 でん粉		梅干 しょうゆ みりん	
	じゃが芋のカレー煮	豚肉 ひよこ豆 さ つま揚げ 大豆 かつ お節		にんじん いん げん	玉ねぎ こんにやく しょうが	じゃが芋 砂糖	油	しょうゆ みりん カ レー粉	
すまし汁	鶏肉 なた豆 豆腐 かつお節	わかめ	にんじん 小松 菜	玉ねぎ たけのこ し いたけ				食塩 しょうゆ 酒	
20日 (木)	炊き込みごはん	鶏肉 油揚げ		にんじん	ごぼう たけのこ こんに やく しいたけ	米 麦 砂糖	油	しょうゆ 食塩 みりん	803 3.7
	牛乳		牛乳						
	五目厚焼き玉子	鶏卵		にんじん ほう れん草	しいたけ ねぎ しょう が	砂糖 でん粉	油	しょうゆ 食塩 酢	
	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	
	白菜と大根のみそ汁	豆腐 油揚げ みそ かつお節	わかめ かたく ちいわし	にんじん	白菜 大根 ねぎ				
	★ヨーグルト		ヨーグルト						
21日 (金)	バターロールパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	マーガリン	食塩	823 3.1
	牛乳		牛乳						
	チキンの香草焼き	鶏肉		パセリ トマト	玉ねぎ にんにく	砂糖	ごま	食塩 こしょう	
	豆とツナのサラダ パンパンジードレッシング	まぐろ 大豆	ひじき	にんじん	キャベツ 枝豆		油 ごま	パンパンジードレッシング 食塩	
ペンネのクリームソース煮	ベーコン	生クリーム 脱 脂粉乳 牛乳	にんじん 小松 菜	玉ねぎ にんにく し めじ	マカロニ 小麦 粉	バター	食塩 こしょう コンソ メ ワイン ローレル		
25日 (火)	一谷和原中学校リクエスト献立一 麦ごはん					米 麦			926 2.3
	牛乳		牛乳						
	メンチカツ	鶏肉 牛肉 豚肉			玉ねぎ	パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉	油 豚脂	ワイン 食塩 ケチャッ プ	
	春雨サラダ			にんじん	きゅうり もやし とう もろこし きくらげ	春雨 砂糖	ごま油	しょうゆ 酢	
ポークカレー	豚肉 鶏レバー 大豆		にんじん トマ ト	にんにく しょうが 玉 ねぎ 枝豆 りんご	じゃが芋 小麦 粉	油	ソース こしょう カ レールウ		
26日 (水)	麦ごはん お魚ふりかけ	さば節 かつお節 いわし節	のり	かぼちゃ		米 麦 砂糖 で ん粉 水あめ じゃが芋	ごま	食塩 しょうゆ みりん	861 2.7
	牛乳		牛乳						
	さわらの西京焼き	さわら みそ				砂糖		酒	
	五目きんぴら	鶏肉 さつま揚げ 大豆 かつお節		にんじん いん げん	ごぼう こんにやく	砂糖	油 ごま	しょうゆ みりん	
	肉団子と春雨のスープ	鶏肉		にんじん 小松 菜	玉ねぎ しょうが にん にく もやし しいたけ ねぎ きくらげ	砂糖 春雨 で ん粉	油 ごま油	中華スープ 食塩 こ しょう	
	セレクトデザート ★みかんタルト どちらか一つ ★甘夏ゼリー	豆乳			みかん 甘夏	水あめ 砂糖 米 粉 でん粉	油		
27日 (木)	ココアパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	マーガリン	食塩 ココア	799 3.2
	牛乳		牛乳						
	カレーコロッケ			にんじん	玉ねぎ とうもろこし	じゃが芋 パン粉 砂糖 米粉 小麦 粉	油	食塩 カレー粉	
	チキンサラダ イタリアンドレッシング	鶏肉	寒天	赤パプリカ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ			イタリアンドレッシング 食塩	
かぼちゃのポタージュ	ベーコン いんげ ん豆	牛乳 脱脂粉乳	かぼちゃ パセ リ	玉ねぎ	小麦粉	バター	食塩 こしょう コンソ メ		
28日 (金)	麦ごはん					米 麦			893 2.8
	牛乳		牛乳						
	鮭のみそマヨネーズ焼き	鮭 みそ		にんじん	玉ねぎ えのきたけ			みりん 卵不使用マヨ ネーズ	
	切干大根の煮物	鶏肉 油揚げ さつ ま揚げ		にんじん	大根 しょうが ごぼう こんにやく しいたけ	三温糖	油	しょうゆ みりん 酒	
さつま汁	鶏肉 豆腐 かつお 節 みそ	かたくちいわ し	にんじん	大根 ねぎ こんにやく	さつま芋				

※都合により献立を変更することもありますのでご了承ください。 ★印は学校教養となります。(ご飯等の主食、牛乳などの毎日の配達は除く)
 ※献立予定表にはおもな材料を記載しています。アレルギー等で詳細が必要な方は学校にお申し出ください。
 ※給食費は期限内に納めましょう。

—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

