









令和2年3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	おもなざいりょう						ちょうみりょうほか えいようか エネルギー しょうけん そうとう りょう		
		おもにからだのそしきをつくる		おもにからだのちょうしをととる		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 ごごかな か いそう	(3群) りよくおうしょく やさしい	(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			
2月 (月)	ソフトめん						こむぎこ	しょくえん	679 (kcal) 3.4 (g)	
	牛乳		牛乳							
	かぼちゃチーズクロック	けいらん だいず	チーズ	かぼちゃ			さとう パンこ こむぎ こ でんぶん	あぶら		しょくえん しょうゆ
	ちりめんじゃこのサラダ		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		しょうゆ す みりん しょくえん
	カレーなんぼんじる	ぶたにく なまあげ なると かつおぶし		にんじん ほうれ んそう	しょうが にんにく たま ねぎ しいたけ		でんぶん	あぶら		カレールウ しょうゆ しょく えん
★きよみオレンジ				きよみオレンジ						
3日 (火)	一もものせつくこんだてー ちらしずし パックさきみのり		のり	にんじん	たけのこ れんこん かん びょう しいたけ		こめ むぎ さとう		す しょくえん しょうゆ みりん	670 3.0
	牛乳		牛乳							
	あかうおのおしおやき	あかうお							しょくえん	
	ごまあえ			なのはな ほうれ んそう にんじん	もやし		さとう	ごま あぶら	しょうゆ	
	ほたてのすましじる	ほたて とうふ なる と とりにく かつお ぶし	わかめ	にんじん こまつ な	ねぎ しいたけ		ふ		さけ しょうゆ しょくえん ま だいのだし	
★ひしもち			よもぎ			もちこめ さとう でん ぶん		しょくえん		
4日 (水)	むぎごはん						こめ むぎ		635 1.9	
	牛乳		牛乳							
	とりにくのからあげ	とりにく			にんにく しょうが		でんぶん	あぶら		しょうゆ さけ
	はくさいともやしのおかかあえ	かつおぶし		にんじん	はくさい もやし					しょうゆ みりん
キムチのみそしる	とりにく みそ かつ おぶし	かたくちいわ し こんぶ	にんじん こまつ な なら	たまねぎ ねぎ だい こん はくさい りんご にんにく			ごま ごま あぶら	す とうがらし しょくえん ぎょしょう		
5日 (木)	メープルあげパン		だっしふん にゅう				こむぎこ メープル シュガー さとう	マーガリン	しょくえん	645 1.7
	牛乳		牛乳							
	かぼちゃのサラダ			かぼちゃ にんじ ん	きゅうり えだまめ				たまごふしよマヨネーズ	
	たまごふしよマヨネーズ									
	ジェルマカロニスープ	とりにく だいず		にんじん	たまねぎ はくさい		マカロニ	あぶら	さけ コンソメ しょくえん しょうゆ こしょう	
★いちごヨーグルト			ヨーグルト	いちご						
6日 (金)	むぎごはん なのはなふりかけ	かつおぶし だいず	のり	なのはな にんじ ん			こめ むぎ さとう でんぶん	ごま	しょうゆ まつちや しょくえん	657 1.9
	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	
	のりすあえ	まぐろ	のり	ほうれんそう	もやし			あぶら	しょうゆ す しょくえん	
	とんじる	ぶたにく とうふ み そ かつおぶし	かたくちいわ し	にんじん 	ごぼう こんにやく はく さい たまねぎ だいこん ねぎ			あぶら		
★ひとくちいもようかん			かんてん			さつまいも グラ ニューとう		しょくえん す		
9日 (月)	きれめいりコッペパン		だっしふん にゅう				こむぎこ さとう	マーガリン	しょくえん	726 3.2
	牛乳		牛乳							
	サルサチキン	とりにく		トマト	きゅうり たまねぎ にん にく レモン セロリ		さとう こむぎこ	あぶら	す しょくえん こしょう あお とうがらし	
	シーザーサラダ	けいらん	チーズ にゅう	にんじん	キャベツ きゅうり		クルトン		シーザードレッシング	
	クルトン、シーザードレッシング									
やさいスープ	ぶたにく		にんじん	はくさい たまねぎ とう もろこし マッシュルーム			あぶら	しょくえん こしょう しょう ゆ スープストック さけ		
10日 (火)	むぎごはん						こめ むぎ		630 2.2	
	牛乳		牛乳							
	ぶたにくのねぎみそかけ	ぶたにく みそ			しょうが にんにく ねぎ		さとう でんぶん	ごま		さけ しょうゆ
	だいこんサラダ			にんじん	だいこん きゅうり			ごま		こうみしおドレッシング
	こうみしおドレッシング									
かみなりじる	あぶらあげ とうふ かつおぶし	かたくちいわ し	にんじん	こんにやく はくさい ね ぎ たまねぎ		でんぶん	ごまあぶら	しょくえん しょうゆ さけ		
★さくらゼリー				さくらんぼ レモン		さとう みずあめ				
11日 (水)	むぎごはん						こめ むぎ		701 2.1	
	牛乳 コーヒーシロップ		牛乳				さとう			コーヒー しょくえん
	とりにくのレモンに	とりにく			レモン		さとう でんぶん	あぶら		さけ しょうゆ みりん
	しそひじきあえ		ひじき かん てん	にんじん ほうれ んそう しそのみ	キャベツ		さとう キヌア 水あめ	あぶら		しょうゆ しょくえん
	はくさいのみそしる	あぶらあげ みそ かつ おぶし	かたくちいわ し	にんじん	はくさい たまねぎ ねぎ だいこん		じゃがいも			

日 (曜日)	こんだてめい	おもなざいりょう						えいようが エネルギー 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 (1群)	おもにからだのちようしをととえる (2群)	おもにからだのちようしをととえる (3群)	おもにからだのちようしをととえる (4群)	おもにエネルギーになる (5群)	おもにエネルギーになる (6群)	
		さかな にく たまご まめ・まめせいひん	ぎゆうにゆう こざかな か いそう	りよくおうしよく やさい	そのたのやさい きのこ くだもの	こくるい いもるい さとう	しゅじつ ゆし	ちようみりょうほか
12日 (木)	むぎごはん					こめ むぎ		
	牛乳		牛乳					
	しろみざかなのマスタードやき	ほき		にんじん	ゆず ようなし	さとう みずあめ で んぶん	あぶら	つぶマスタード しょうゆ す しよくえん
	ブロッコリーとツナのサラダ コーンクリームドレッシング	まぐろ		ブロッコリー に んじん	きゅうり キャベツ		あぶら	コーンクリームドレッシン グ しよくえん
コンソメスープ	とりにく ひよこまめ		にんじん ほうれ んそう	キャベツ たまねぎ レタ ス とうもろこし マッ シュルーム セロリ	むぎ		コンソメ しよくえん こしよ う	
13日 (金)	むぎごはん					こめ むぎ		
	牛乳		牛乳					
	ぶたにくのくわやき	ぶたにく		にんにく ねぎ		さとう	あぶら	しょうゆ さけ みりん
	ごぼうサラダ ごまドレッシング			ごぼう きゅうり とうも ろこし		さとう	ごま	しょうゆ す ごまドレッシン グ
すいとんのみそしる	あぶらあげ みそ か つおぶし	かたくちいわ し	にんじん	ごぼう だいこん ねぎ	こむぎこ			
16日 (月)	むぎごはん					こめ むぎ		
	牛乳		牛乳					
	ぶたそぼろ	ぶたにく だいず と りレバー みそ			しょうが にんにく れん こん たけのこ	さとう パンこ	あぶら	さけ しょうゆ テンメンジャン トウバンジャン みりん しよくえん こしょう
	もやしのナムル			にんじん ほうれ んそう には	もやし	さとう	ごまあぶら ごま	す しょうゆ
	わかめとねぎのスープ	とりにく とうふ	わかめ	にんじん	はくさい たまねぎ ねぎ	はるさめ	あぶら ごま ごまあぶら	ちゅうかスープ しょうゆ しよくえん こしょう
★プリンアラモード	けいらん	にゅう れん にゅう		みかん オレンジ いちご パイナップル	さとう			
17日 (火)	むぎごはん					こめ むぎ		
	牛乳		牛乳					
	あつやきたまご	けいらん				さとう でんぶん	あぶら	しょうゆ す しよくえん
	ちりめんじゃこのサラダ		ちりめんじゃ こ	にんじん	キャベツ もやし	みずあめ さとう	あぶら ごま あぶら	しょうゆ す みりん しよくえ ん
	チキンカレー	とりにく		トマト にんじん	しょうが にんにく たま ねぎ えだまめ りんご パ イヤ レーズン	じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら	カレーウ スープストック しよくえん ソース
★ひゅうがなつ				ひゅうがなつ				
18日 (水)	一そつぎょうおめでとうこんだて一 せきはん バックごましお	あすき				もちごめ	ごま	しよくえん
	牛乳		牛乳					
	さけのあけぼのやき	さけ だいずこ だい ず		にんじん	レモン こんにやく	さとう みずあめ	あぶら	しよくえん こしょう す
	なのはなのごまあえ			なのはな ほうれ んそう にんじん	キャベツ	さとう	ごまあぶら ごま	しょうゆ
	おいわいすましじる	なると とりにく と うふ かつおぶし		にんじん ほうれ んそう	はくさい しいたけ ねぎ しめじ	ふ		しよくえん まだいのだし しょうゆ さけ
	★おいわいケーキ	けいらん ゼラチン	にゅう チー ズ		いちご レモン	こむぎこ さとう こ なあめ でんぶん	あぶら	チョコレート
23日 (月)	一しんきゅうおめでとうこんだて一 コーンピラフ			グリーンピース あかピーマン	とうもろこし たまねぎ にんにく	こめ むぎ さとう	あぶら	しよくえん こしょう プイ ヨン
	牛乳		牛乳					
	はながたハンバーグデミグラスソー ス	とうふ おから と りにく		にんじん	たまねぎ マッシュルーム しょうが にんにく	さとう でんぶん	あぶら	デミグラスソース ソース ケ チャップ しよくえん
	ほしがたチーズサラダ イタリアンドレッシング		チーズ ちり めんじゃこ	ブロッコリー に んじん	キャベツ きゅうり とう もろこし	みずあめ さとう	あぶら	イタリアンドレッシング しよ くえん
	ふわふわたまごのスープ	ぶたにく けいらん	チーズ	ほうれんそう に んじん	とうもろこし たまねぎ はくさい	パンこ	あぶら	コンソメ しよくえん こしよ う
★すだちゼリー				すだち	さとう			

※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。

※きゅうしよ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— 米 みそ きゅうり ねぎ にんじん しいたけ 小松菜



すきらしいしないで、
食べたかな？