


令和3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 しょくえん 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 こざか 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		
1日 (月)	たきこみチャーハン	ぶたにく		にんじん	たけのこ たまねぎ しいたけ	こめ むぎ さとう でん ぶん	あぶら	しょくえん ぎょしょう	686 (kcal) 2.9 (g)
	牛乳		牛乳						
	ごもくはるまき	とりにく だいず		にんじん	たまねぎ キャベツ もやし たけのこ	でんぶん こむぎこ はるさめ さとう みずあめ	あぶら	しょうゆ しょくえん こしょう	
	ごぼうサラダ ごまドレッシング			にんじん	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	
	とうふチゲスープ	とうふ ぶたにく みそ		にんじん なら	にんにく しょうが だい こん はくさい ねぎ りんご たまねぎ しょうが	さとう みずあめ	あぶら	さけ ちゅうかスープ しょうゆ しょくえん す ぎょしょう とうがらし	
2日 (火)	むぎごはん					こめ むぎ			663 2.4
	牛乳		牛乳						
	しろごまつくね (しょう2こ しょく3こ)	とりにく とりレバー だいず			たまねぎ	さとう パンこ でんぶん ごま あぶら とんし		しょうゆ す しょくえん みる りん	
	キャベツとたまごのちゅうかいだめ	ぶたにく けいらん		にんじん こまつな	しょうが キャベツ ねぎ	さとう でんぶん	あぶら	さけ ちゅうかスープ オイス ターソース しょうゆ しょくえ ん	
	わかめスープ	とりにく とうふ なる と	わかめ	にんじん	えのきたけ しいたけ たま ねぎ		あぶら	こしょう ちゅうかスープ しょ くえん しょうゆ さけ	
★いよかんゼリー				いよかん	さとう				
3日 (水)	—せつぶんこんだて— むぎごはん					こめ むぎ			637 1.9
	牛乳		牛乳						
	いわしのこうみソース	いわし			しょうが にんにく ねぎ	でんぶん さとう	あぶら	しょうゆ す	
	かいそうサラダ しおドレッシング		かんでん こんぶ わかめ さくらそ う すぎのり	にんじん	キャベツ こんにゃく きゅ うり			しおドレッシング	
	にくだんごとはるさめのスープ	とりにく ぶたにく だいず		にんじん こまつな	しいたけ はくさい ねぎ たまねぎ	はるさめ でんぶん みずあめ	あぶら ごま あぶら	ちゅうかスープ こしょう しょ うゆ しょくえん	
ふくまめ	だいず								
4日 (木)	むぎごはん					こめ むぎ			651 2.2
	牛乳		牛乳						
	ぶりのてりやき	ぶり			しょうが	さとう でんぶん		しょうゆ みるん さけ	
	ちくぜんに	とりにく かつおぶし		にんじん いんげん	ごぼう しいたけ こんにゃ く れんこん	さんおんとう	あぶら	しょうゆ みるん さけ	
じゃがいもとおおさのみそしる	なまあげ みそ かつお ぶし	あおさ あおのり かたくちいわし	にんじん	たまねぎ ねぎ	じゃがいも				
5日 (金)	コッペパン チョコクリーム		だっしふんにゅう れんにゅう			こむぎこ さとう みずあ め	マーガリン	しょくえん ココア	636 3.4
	牛乳		牛乳						
	ほうれんそうオムレツ バックケチャップ	けいらん		ほうれんそう		さとう でんぶん	あぶら	しょくえん す ケチャップ	
	ポテトのチーズに	ベーコン	チーズ	にんじん	たまねぎ	じゃがいも	あぶら	しょくえん こしょう コンソメ	
	あさりのアルファベットスープ	あさり とりにく		にんじん ほうれんそ う	キャベツ たまねぎ とうも ろこし えのきたけ	マカロニ		コンソメ しょくえん こしょう しょうゆ	
★つくばみらいしきんいちごゼリー				いちご レモン	さとう				
8日 (月)	ソフトめん					こむぎこ		しょくえん	690 2.5
	牛乳		牛乳						
	あじつけもちいなり	あぶらあげ				こめ さとう でんぶん		しょうゆ みるん しょくえん	
	いんげんときさみのごまみそあえ	とりにく みそ	かんでん	いんげん にんじん	もやし たまねぎ	さとう	ごま	しょうゆ しょくえん	
	きのこうどんじる	ぶたにく なると かつ おぶし	かたくちいわし	にんじん ほうれんそ う	ねぎ だいこん ごぼう し いたけ しめじ なめこ			しょうゆ しょくえん さけ みる りん	
★ヨーグルト		ヨーグルト							
9日 (火)	むぎごはん					こめ むぎ			637 1.5
	牛乳		牛乳						
	パオズ(しょう4ねんまで1こ しょう5ね ん~しょく2こ)	ぶたにく とりにく	ひじき にゅう		キャベツ たまねぎ しょう が	でんぶん パンこ さとう こむぎこ	ごまあぶら と んし	しょうゆ オイスターソース しょくえん	
	フルーツあんにと豆腐		牛乳 れんにゅう		もも みかん あんず	みずあめ さとう			
はっぼうさい	えび いか ぶたにく		にんじん チンゲンサ イ	しょうが たまねぎ はくさ い たけのこ しいたけ	でんぶん	あぶら ごま あぶら	しょくえん こしょう ちゅうか スープ オイスターソース ガラ スープ		
10日 (水)	むぎごはん					こめ むぎ			649 2.3
	牛乳 コーヒーシロップ		牛乳			さとう		コーヒー しょくえん	
	あおのりポテト		あおのり			じゃがいも	あぶら	しょくえん	
	コーンサラダ コーンクリーミードレッシング	まぐろ		にんじん	とうもろこし キャベツ きゅうり		あぶら	しょくえん コーンクリーミード レッシング	
	ふゆやさいかレー	とりにく だいず		にんじん	にんにく しょうが れんこ ん たまねぎ はくさい カ リフラワー りんご	こむぎこ	あぶら	カレールウ ケチャップ ソース	
12日 (金)	—バレンタインデーこんだて— むぎごはん					こめ むぎ			719 1.9
	牛乳		牛乳						
	とりにくのわふうパーベキューソース	とりにく			ねぎ しょうが にんにく りんご	でんぶん さとう	あぶら	す さけ しょうゆ	
	ピーマンいため	ベーコン		にんじん ピーマン	キャベツ	ピーマン	あぶら	ちゅうかスープ しょくえん こ しょう しょうゆ	
	はくさいとかぶのスープ	とりにく		にんじん	かぶ はくさい ねぎ たま ねぎ しめじ			コンソメ しょくえん こしょう しょうゆ	
★チョコクレープ	けいらん	だっしふんにゅう			こむぎこ さとう みずあ め	あぶら	しょくえん ココア		
15日 (月)	むぎごはん					こめ むぎ			683 2.3
	牛乳 コーヒーシロップ		牛乳			さとう		コーヒー しょくえん	
	さんまのおかか	さんま かつおぶし			しょうが	さとう		しょうゆ さけ みるん	
	いそかあえ	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	
おでん	ちくわ がんもどき ウ ィンナー かつおぶし	こんぶ	にんじん	だいこん こんにゃく			しょうゆ みるん さけ しょく えん		
16日 (火)	ソフトちゅうかめん					こむぎこ		しょくえん	645 2.4
	牛乳		牛乳						
	あんまん	あずき				こむぎこ さとう みずあ め こめこ	とんし	しょくえん	
	パンパンジーサラダ パンパンジードレッシング	とりにく	かんでん	にんじん	キャベツ きゅうり たまね ぎ		ごま	パンパンジードレッシング しょ くえん	
しょうゆラーメンスープ	ぶたにく なると	わかめ	チンゲンサイ	にんにく しょうが もやし とうもろこし ねぎ メンマ たまねぎ		ごまあぶら	しょくえん しょうゆ ガラ スープ とうがらし		

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 しょうじょう 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じしをととる		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 こざか な かいそう	(3群) りよくおうしよくやさい	(4群) そのたのやさい きのこくだもの	(5群) こくるい いもるい さとう	(6群) しゅじつ ゆし			
17日 (水)	むぎごはん					こめ むぎ			681 1.9	
	牛乳		牛乳							
	こもちししやもフリッター (しょう4ねんまで1こ しょう5ねん~しよく2こ)		こもちししやも あおさ おきあみ			こむぎこ でんぶん さとう う こめこ	あぶら	しょうゆ しよくえん		
	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		
おやこに	とりにく けいらん かつおぶし		にんじん グリンピース	たまねぎ	さとう	あぶら	しょうゆ みりん			
18日 (木)	一つばみらいしせい15しゅうねんきねん こんだて— むぎごはん あじつけのり	しせい15しゅうねんをきねんして、とくべつにさくせいしたあじつけのりです。パッケージには、しの木(き)・花(はな)・鳥(とり)がデザインされています。								690 2.0
	牛乳	かつおぶし	のり こんぶ りこ		しいたけ	こめ むぎ さとう		しよくえん みりん とうがらし		
	つくばどりとくりのレモンに	とりにく		あかピーマン	ねぎ こねぎ レモン	さつまいも でんぶん さとう	さくり あぶら	さけ しょうゆ みりん		
	じゃこのごまかつおあえ	かつおぶし	ちりめんじゃこ	みずな ほうれんそう	はくさい		ごま ごまあぶら	しょうゆ しよくえん		
19日 (金)	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	しよくえん	674 2.7	
	牛乳		牛乳							
	ハンバーグデミグラスソース	とりにく ぶたにく だ いず			たまねぎ	さとう でんぶん じゃか いも	あぶら とんし	デミグラスソース ケチャップ ソース しよくえん		
	カリフラワーのサラダ シーザードレッシング	けいらん	チーズ	にんじん	カリフラワー きゅうり キャベツ			シーザードレッシング		
コーンポタージュ	ベーコン	牛乳 なまクリーム		たまねぎ とうもろこし	さとう	バター	しよくえん プイヨン こしょう			
22日 (月)	一きょうどりょうり ほっかいどう— むぎごはん					こめ むぎ			639 1.9	
	牛乳		牛乳							
	いもち		にゅう			じゃがいも でんぶん こん むぎこ さとう みずあめ	あぶら	しょうゆ みりん しよくえん		
	とりそぼろ	とりにく だいず		にんじん	しょうが にんにく たまね ぎ	さとう	あぶら	しょうゆ みりん さけ		
さんべいじる	さけ あぶらあげ かつ おぶし	かたくちいわし	にんじん こまつな	だいこん はくさい ねぎ			さけ しょうゆ しよくえん			
24日 (水)	むぎごはん					こめ むぎ			723 2.0	
	牛乳		牛乳							
	いばらきけんさんひたちぎゅうのねぎしおこ うじやき	ぎゅうにく なまあげ		にら	しょうが にんにく ねぎ		あぶら ごまあ ぶら	しおこうじ しよくえん さけ しょうゆ		
	きりぼしだいこんとツナのサラダ わふうごまドレッシング	まぐろ		にんじん こまつな	だいこん		ごま あぶら	わふうごまドレッシング しよく えん		
	ワンタンスープ	ぶたにく だいず		チンゲンサイ にんじ ん	しょうが たまねぎ もやし ねぎ	こむぎこ でんぶん	あぶら	ちゅうかスープ しよくえん こ しょう しょうゆ ガラスープ		
★とうにゅうプリンタルト	とうにゅう				さとう こめこ でんぶん	あぶら				
25日 (木)	むぎごはん					こめ むぎ			643 1.9	
	牛乳		牛乳							
	えびのつつみむし (しょう4ねんまで1こ しょう5ねん~しよく2こ)	えび たら だいず			えだまめ たけのこ しょう が	でんぶん さとう こめこ	あぶら とんし	しよくえん		
	こまつなとはるさめのサラダ ナムルドレッシング			こまつな にんじん	とうもろこし もやし	はるさめ	ごま	ナムルドレッシング		
マーボー豆腐	とうふ ぶたにく だ いず みそ		にんじん にら	にんにく しょうが ねぎ	さとう でんぶん	あぶら ごまあ ぶら	しょうゆ しよくえん ちゅうか スープ トウバンジャン			
26日 (金)	メープルシュガーパン		だっしふんにゅう			こむぎこ さとう メープルシュガー	マーガリン	しよくえん	670 3.1	
	牛乳		牛乳							
	とうにゅうコロッケ	とうにゅう ゼラチン			とうもろこし たまね ぎ	パンこ こむぎこ さとう でんぶん	あぶら	しよくえん		
	だいこんサラダ かんきつドレッシング			にんじん	だいこん きゅうり とうも ろこし			かんきつドレッシング		
カレーやきそば	ぶたにく		にんじん ピーマン	しょうが キャベツ もやし	ちゅうかめん	あぶら	やきそばソース ちゅうかスープ カレーこ こしょう			

※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 いちご キャベツ ねぎ しいたけ きゅうり にんじん はくさい ほうれんそう

つくばみらい市制15周年記念献立 (2月18日)

2006年3月27日に、伊奈町と谷和原村が合併して「つくばみらい市」が誕生しました。記念献立として、市の花「なのはな」、市の木「さくら」、市の鳥「ひばり」が袋にデザインされた、味付けのりが提供されます。また、つくばみらい市や茨城県産の食材を多く使った献立となっています。この機会に、自分たちが住んでいる市や県の歴史について学んでみましょう。



茨城県産常陸牛が給食に登場します! (2月24日)

みなさんは「常陸牛」を知っていますか? 茨城県の自然豊かな土地で、こだわりのエサで育てられ、最高ランクのものだけが「常陸牛」と呼ばれます。肉質は柔らかく、極上の霜降り肉です。今年度は、8月、10月、1月、2月の他、3月にも給食に登場します。家庭でもなかなか気軽に味わえない高級な牛肉ですが、今年度は、国の補正予算を利用した茨城県農林水産部の事業として、学校給食に無償提供されます。茨城県の恵みに感謝して、味わっていただきましょう!