

令和3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		調味料他	
		(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		
1日 (月)	ソフト中華麺					小麦粉		食塩	821 (kcal) 3.0(g)
	牛乳		牛乳						
	あんまん	小豆				小麦粉 砂糖 水あめ 米粉	豚脂	食塩	
	パンパンジーサラダ パンパンジードレッシング	鶏肉	寒天	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ		ごま	食塩 パンパンジードレッシング	
	しょうゆラーメンスープ	豚肉 なた	わかめ	チンゲンサイ	たまねぎ にんにく しょうが もやし とうもろこし ねぎ メンマ		ごま油	食塩 しょうゆ ガラスープ とうがらし	
2日 (火)	一節分献立ー 麦ご飯					米 麦			802 2.3
	牛乳		牛乳						
	いわしの香味ソース	いわし			しょうが にんにく ねぎ	でん粉 砂糖	油	しょうゆ 酢	
	海藻サラダ 塩ドレッシング		寒天 昆布 わかめ 桜草 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	
	肉団子と春雨のスープ	鶏肉 豚肉 大豆		にんじん 小松菜	しいたけ 白菜 ねぎ たまねぎ	春雨 でん粉 水あめ	ごま油	中華スープ こしょう しょうゆ 食塩	
福豆	大豆								
3日 (水)	麦ご飯					米 麦			857 3.1
	牛乳		牛乳						
	白ごまつくね(3)	鶏肉 鶏レバー 大豆			たまねぎ	砂糖 パン粉 でん粉	ごま油 豚脂	しょうゆ 酢 食塩 みりん	
	キャベツと卵の中華炒め	豚肉 鶏卵		にんじん 小松菜	しょうが キャベツ ねぎ	砂糖 でん粉	油	酒 中華スープ オイスターソース しょうゆ 食塩	
	わかめスープ	鶏肉 豆腐 なた	わかめ	にんじん	えのきたけ しいたけ たまねぎ		油	こしょう 中華スープ 食塩 しょうゆ 酒	
★いよかんゼリー				いよかん	砂糖				
4日 (木)	コッペパン チョコクリーム		脱脂粉乳 練乳			小麦粉 砂糖 水あめ	マーガリン	食塩 ココア	764 3.9
	牛乳		牛乳						
	ほうれんそうオムレツ パックケチャップ	鶏卵		ほうれん草		砂糖 でん粉	油	食塩 酢 ケチャップ	
	ポテトのチーズ煮	ベーコン	チーズ	にんじん	たまねぎ	じゃがいも	油	食塩 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 鶏肉		にんじん ほうれん草	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 食塩 こしょう しょうゆ	
★つくばみらい市産いちごゼリー				いちご レモン	砂糖				
5日 (金)	麦ご飯					米 麦			854 2.7
	牛乳		牛乳						
	ぶりのてりやき	ぶり			しょうが	砂糖 でん粉		しょうゆ みりん 酒	
	筑前煮	鶏肉 かつお節		にんじん いんげん	ごぼう しいたけ こんにゃく れんこん	三温糖	油	しょうゆ みりん 酒	
じゃがいもとおおさのみそ汁	みそ 生揚げ かつお節	おおさ おおのり かつくちいわし	にんじん	たまねぎ ねぎ	じゃがいも				
8日 (月)	炊き込みチャーハン	豚肉		にんじん	たけのこ たまねぎ しいたけ	米 麦 砂糖 でん粉	油	食塩 魚しょう	844 3.5
	牛乳		牛乳						
	五目春巻き	鶏肉 大豆		にんじん	たまねぎ キャベツ もやし たけのこ	でん粉 小麦粉 春雨 砂糖 水あめ	油	食塩 しょうゆ 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	砂糖	ごま	しょうゆ 酢 ごまドレッシング	
豆腐チゲスープ	豆腐 豚肉 みそ		にんじん なら	にんにく しょうが だいこん 白菜 ねぎ りんご たまねぎ しょうが	砂糖 水あめ	油	酒 中華スープ しょうゆ 食塩 酢 魚しょう とうがらし		
9日 (火)	麦ご飯					米 麦			859 2.2
	牛乳		牛乳						
	鶏肉の和風バーベキューソース	豚肉			ねぎ しょうが にんにく りんご	でん粉 砂糖	油	酢 酒 しょうゆ	
	ピーマン炒め	ベーコン		にんじん ピーマン	キャベツ	ピーマン	油	中華スープ 食塩 こしょう しょうゆ	
	白菜とかぶのスープ	鶏肉		にんじん	かぶ 白菜 ねぎ たまねぎ しめじ			コンソメ 食塩 こしょう しょうゆ	
★豆乳プリンタルト	豆乳				砂糖 米粉 でん粉	油			
10日 (水)	麦ご飯					米 麦			866 2.0
	牛乳		牛乳						
	パオズ(2)	豚肉 鶏肉	ひじき 乳		キャベツ たまねぎ しょうが	でん粉 パン粉 砂糖 小麦粉	小ごま油	しょうゆ オイスターソース 食塩	
	フルーツ杏仁豆腐		牛乳 練乳		桃 みかん あんず	水あめ 砂糖			
八宝菜	えび いか 豚肉		にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ 白菜 たけのこ しいたけ	でん粉	油 ごま油	食塩 こしょう 中華スープ オイスターソース ガラスープ		
12日 (金)	一バレンタインデー献立ー メープルシュガーパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖 メープルシュガー	マーガリン	食塩	926 3.9
	牛乳		牛乳						
	豆乳コロッケ	豆乳 ゼラチン			とうもろこし たまねぎ	パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖	油	食塩	
	大根サラダ かんきつドレッシング			にんじん	大根 きゅうり とうもろこし			かんきつドレッシング	
	カレー焼きそば	豚肉		にんじん ピーマン	しょうが キャベツ もやし	中華麺	油	焼きそばソース 中華スープ カレーこ こしょう	
★チョコクレープ	鶏卵	脱脂粉乳			小麦粉 砂糖 水あめ		食塩 ココア		
15日 (月)	ソフトめん					小麦粉		食塩	853 3.1
	牛乳		牛乳						
	味付けもちいなり	油揚げ				米 砂糖 でん粉		しょうゆ みりん 食塩	
	いんげんとささみのごまみそ和え	鶏肉 みそ	寒天	いんげん にんじん	もやし たまねぎ	砂糖	ごま	しょうゆ 食塩	
	きのこうどん汁	豚肉 なた かつお節	かたくちいわし	にんじん ほうれん草	ねぎ 大根 ごぼう しいたけ しめじ なめこ			しょうゆ 食塩 酒 みりん	
★ヨーグルト		ヨーグルト							

日 (曜日)	献立名	主 な 材 料						調味料他	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 じゃがいも 薯類 砂糖	(6群) 種実 油脂			
16日 (火)	麦ご飯						米 麦		859 2.9	
	牛乳 コーヒーシロップ		牛乳				砂糖	コーヒー 食塩		
	さんまのおかか煮	さんま かつお節			しょうが		砂糖	しょうゆ 酒 みりん		
	磯香和え	まぐろ	のり	ほうれん草	もやし		油	しょうゆ 酢 食塩		
	おでん	ちくわ がんもどき ウインナー かつお節	昆布	にんじん	大根 こんにゃく			しょうゆ みりん 酒 食塩		
17日 (水)	一郷土料理 北海道一 麦ご飯						米 麦		790 2.4	
	牛乳		牛乳							
	いもち		乳				じゃがいも でん粉 小麦 粉 砂糖 水あめ	油		しょうゆ みりん 食塩
	鶏そば	鶏肉 大豆		にんじん	しょうが にんにく たまね ぎ		砂糖	油		しょうゆ みりん 酒
	三平汁	鮭 油揚げ かつお節	かたくちいわし	にんじん 小松菜	だいこん 白菜 ねぎ					酒 しょうゆ 食塩
18日 (木)	ミルクパン		脱脂粉乳				小麦粉 砂糖	マーガリン	食塩	851 3.6
	牛乳		牛乳							
	ハンバーグデミグラスソース	鶏肉 豚肉 大豆			たまねぎ		砂糖 でん粉 じゃがいも	油 豚脂	デミグラスソース ケチャップ ソース 食塩	
	カリフラワーのサラダ シーザードレッシング	鶏卵	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 生クリーム		たまねぎ とうもろこし		砂糖	バター	食塩 プイオン こしょう	
19日 (金)	つくばみらい市制15周年記念献立一 麦ご飯 味付けのり	市制15周年を記念して、特別に作成した味付けのりです。パッケージには、市の木・花・鳥がデザインされています。								880 2.5
	牛乳	かつお節	のり 昆布 いり こ		しいたけ		米 麦 砂糖		食塩 みりん とうがらし	
	つくば鶏と栗のレモン煮	鶏肉		赤ピーマン	ねぎ こねぎ レモン		さつまいも でん粉 砂糖	油 栗	酒 しょうゆ みりん	
	じゃこのごまかつお和え	かつお節	ちりめんじゃこ	水奈 ほうれん草	白菜			ごま ごま油	しょうゆ 食塩	
	だまこもち入りきのこ汁	豚肉 油揚げ みそ かつ お節	かたくちいわし	にんじん 小松菜	しいたけ しめじ えのきた け ねぎ		米		酒	
22日 (月)	麦ご飯						米 麦		793 2.5	
	牛乳		牛乳							
	茨城県産常陸牛のねぎ塩こうじ焼き	牛肉 生揚げ		にら	しょうが にんにく ねぎ			油 ごま油		塩こうじ 食塩 酒 しょうゆ
	切り干し大根とツナのサラダ 和風ごまドレッシング	まぐろ		にんじん 小松菜	大根			ごま 油		和風ごまドレッシング 食塩
	ワタンスープ	豚肉 大豆		チンゲンサイ にんじ ん	しょうが たまねぎ もやし ねぎ		小麦粉 でん粉	油		中華スープ 食塩 こしょう しょうゆ ガラスープ
24日 (水)	麦ご飯						米 麦		907 2.6	
	牛乳		牛乳							
	子持ちししゃもフリッター(2)		子持ちししゃも あおさ おきあみ				小麦粉 でん粉 砂糖 米 粉	油		しょうゆ 食塩
	しょうが和え	ハム		にんじん	もやし きゅうり しょうが					しょうゆ みりん
	親子煮	鶏肉 鶏卵 かつお節		にんじん グリンピー ス	たまねぎ		砂糖	油		しょうゆ みりん
25日 (木)	麦ご飯						米 麦		819 2.8	
	牛乳 コーヒーシロップ		牛乳				砂糖			コーヒー 食塩
	青のりポテト		青のり				じゃがいも	油		食塩
	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			油		食塩 コーンクリーミードレ ッシング
	冬野菜カレー	鶏肉 大豆		にんじん	にんにく しょうが れんこ ん たまねぎ 白菜 カリフ ラワー りんご		小麦粉	油		カレールウ ケチャップ ソ ース
26日 (金)	麦ご飯						米 麦		859 2.5	
	牛乳		牛乳							
	えびのつつみむし(2)	えび たら 大豆			えだまめ たけのこ しょう が		でん粉 砂糖 米粉	油 豚脂		食塩
	小松菜と春雨のサラダ ナムルドレッシング			小松菜 にんじん	とうもろこし もやし		春雨	ごま		ナムルドレッシング
	マーボー豆腐	豆腐 豚肉 大豆 みそ		にんじん にら	にんにく しょうが ねぎ		砂糖 でん粉	油 ごま油		しょうゆ 食塩 中華スープ トウバンジャン

※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)

※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 — 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19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22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!