

令和3年2月 こんだて予定表(A幼稚園・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 えんじ じどう エネルギー (kcal) しょうえんそ うとうりょう (g)
		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		
1日 (月)	ソフトちゅうかめん					こむぎこ		しょくえん	530 1.6 643 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	かんてん	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		
2日 (火)	一せつぶんこんだてー むぎごはん					こめ むぎ			448 1.3 637 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		かんてん こんぶ わかめ さくらそ う すぎのり	にんじん	キャベツ こんにやく 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(しょうのみ)	だいず							
★あおりんごゼリー(しょうのみ)				りんご	さとう こなあめ				
3日 (水)	むぎごはん					こめ むぎ			465 1.8 663 2.4
	牛乳		牛乳						
	しろごまつくね (よう・しょう2こ しょく3こ)	とりにく とりレパ 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 みりん	
	キャベツとたまごのちゅうかいため	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				
4日 (木)	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	460 2.0 634 3.2
	牛乳		牛乳						
	ほうれんそうオムレツ 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	
★つくばみらいしさいちごゼリー				いちご レモン	さとう				
5日 (金)	むぎごはん					こめ むぎ			450 1.4 651 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 みりん 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 やく れんこん	さんおんとう	あぶら	しょうゆ みりん さけ	
じゃがいもとあおさのみそしる	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				
8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	415 1.7 686 2.9
	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 くわい 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 とんし	しょうゆ しょくえん こしょう オイスターソース	
	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	
9日 (火)	むぎごはん					こめ むぎ			495 1.2 702 1.8
	牛乳		牛乳						
	とりにくのわふうバーベキューソース	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	
	ビーフンいため	ベーコン		にんじん ピーマン	キャベツ	ビーフン	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	
★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		
10日 (水)	むぎごはん					こめ むぎ			426 1.1 637 1.5
	牛乳		牛乳						
	パオズ(よう・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	
	フルーツあんにとんどうふ		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	
12日 (金)	一バレンタインデーこんだてー 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	しょくえん	578 2.2 750 3.0
	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	しょくえん	
	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	
	★チョコクレープ(しょうのみ)	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	
★いちごのハートカップデザート (しょうのみ)	とうにゅう ゼラチン			いちご	さとう みずあめ でんぶ ん				
15日 (月)	ソフトめん					こむぎこ		しょくえん	535 1.8 690 2.5
	牛乳		牛乳						
	あじつけもちいなり(しょうのみ)	あぶらあげ				こめ さとう でんぶん		しょうゆ みりん しょくえん	
	しのだに(しょうのみ)	あぶらあげ ぶたにく だいず		にんじん	たまねぎ れんこん ごぼ う	こむぎこ さとう でんぶ ん	とんし	しょうゆ しょくえん	
	いんげんとさきみのごまみそあえ	とりにく みそ	かんてん	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 りん	
	★ヨーグルト(しょうのみ)		ヨーグルト						
★レモンゼリー(しょうのみ)				レモン	さとう みずあめ				

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 えんじ じどう エネルギー (kcal) しょうえんそ うとうりょう (g)	
		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			
16日 (火)	むぎごはん					こめ むぎ				
	牛乳 コーヒーシロップ (しょうのみ)		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 みりん	449 1.7 683 2.3	
	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 ウインナー かつおぶし	こんぶ	にんじん	だいこん こんにやく			しょうゆ みりん さけ しょくえん		
17日 (水)	一きょうどりょうり ほっかいどうー むぎごはん					こめ むぎ				
	牛乳		牛乳							
	いもち (しょうのみ)		にゅう			じゃがいも こむぎこ さとう みずあめ でんぶん	あぶら	しょうゆ みりん しょくえん	370 1.0 639 1.9	
	しるみぎかなフリッター (ようのみ) (よう2こ しょく3こ)	たら	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		
18日 (木)	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	しょくえん		
	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 じゃが いも	あぶら とんし	デミグラスソース ケチャップ ソース しょくえん	463 1.7 674 2.7	
	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	しょくえん プイオン こしょう			
19日 (金)	一つばみらいしせい15しゅうねんきねん こんだてー 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。								
	牛乳	かつおぶし	のり こんぶ い りこ		しいたけ	こめ むぎ さとう		しょくえん みりん とうがらし		
	牛乳		牛乳							
	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	くり あぶら	さけ しょうゆ みりん	431 1.3 690 2.0	
	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 しょくえん		
22日 (月)	だまこもちいりきのことんじる	ぶたにく あぶらあげ かつおぶし みそ	かたくちいわし	にんじん こまつな	しいたけ しめじ えのきた け ねぎ	こめ		さけ		
	むぎごはん					こめ むぎ				
	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 しょくえん さけ しょうゆ	386 1.3 621 2.0	
24日 (水)	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 しょくえん		
	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 しょくえん こ しょう しょうゆ ガラスープ		
	むぎごはん					こめ むぎ				
	牛乳		牛乳							
25日 (木)	こもちししゃもフリッター (よう・しょう4ね んまで1こ しょう5ねん〜しょく2こ)	こもちししゃも あおさ おきあみ				こむぎこ でんぶん さと う こめこ	あぶら	しょうゆ しょくえん	444 1.3 681 1.9	
	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		
	むぎごはん					こめ むぎ				
26日 (金)	牛乳 コーヒーシロップ (しょうのみ)		牛乳			さとう		コーヒー しょくえん		
	あおりのポテト		あおりの			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	421 1.5 649 2.3	
	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	カレールー ケチャップ ソース		
26日 (金)	むぎごはん					こめ むぎ				
	牛乳		牛乳							
	えびのつみみむし (よう・しょう4ねんまで1 こ しょう5ねん〜しょく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	しょくえん	423 1.3 643 1.9	
	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 しょくえん ちゅうか スープ トウバンジャン			

※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。

※きゅうしょくひは期限内におさめましょ。

—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!