



令和3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 しょうえんそ 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 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)	— ひなまつりこんだて —							
	ちらしずし きざみのり		のり	にんじん	かんぴょう しいたけ たけのこ れんこん	こめ むぎ さとう		しょうえん しょうゆ す みりん
	牛乳		牛乳					
	とりにくのてりやき	とりにく			しょうが にんにく			さけ しょうゆ みりん
	ごもくきんぴら 	とりにく かつおぶし		いんげん にんじん	ごぼう こんにやく れんこん	さんおんとう	あぶら ごま	さけ しょうゆ みりん
	えびだんごのすましじる	えび すけそうだら かつおぶし	かたくちいわし	こまつな にんじん	しめじ たけのこ た まねぎ	さとう でんぷん	とんし	しょうえん しょうゆ まだいの だし
★ひしもち			よもぎ		もちこ さとう でんぷん		しょうえん	
2日 (火)	むぎごはん					こめ むぎ		
	牛乳		牛乳					
	さばのみそに	さば みそ				さとう でんぷん		
	しそひじきあえ		ひじき かんてん	こまつな にんじん しそのみ	キャベツ	さとう キヌア みずあめ	あぶら	しょうゆ しょうえん
	うどんじる	とりにく あぶらあげ かつおぶし	わかめ かたくち いわし	にんじん	こんにやく しいたけ わらび えのきたけ たけのこ だいこん ねぎ うわばみそう	こむぎこ	あぶら	さけ しょうゆ しょうえん み りん
★ストロベリーヨーグルト		ヨーグルト		いちご				
3日 (水)	むぎごはん のりごまふりかけ	だいず	のり あおさ			こめ むぎ さとう	ごま	しょうえん まつちや
	牛乳 コーヒーシロップ		牛乳			さとう		コーヒー しょうえん
	ぶたひれかつ (しょう1, しょう2) バックソース	ぶたにく だいずこ				パンこ でんぷん	あぶら	しょうゆ しょうえん ソース
	しおこんぶあえ		しらすぼし こん ぶ	こまつな にんじん	きゅうり もやし	みずあめ さとう	あぶら	しょうえん
	みそけんちんじる	とりにく みそ かつ おぶし	かたくちいわし	にんじん	こんにやく だいこん ねぎ ごぼう	さといも	あぶら	
4日 (木)	むぎごはん ★なつとう	なつとう				こめ むぎ さとう みず あめ		しょうえん す マスタード しょうゆ
	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 みりん
	のりずあえうめふうみ	まぐろ	のり しらすぼし	こまつな	キャベツ もやし り んご	みずあめ さとう	あぶら	しょうえん しょうゆ す ねり うめ
	はんぺんとわかめのすましじる	はんぺん かつおぶし	わかめ	こまつな にんじん	たけのこ たまねぎ			しょうえん しょうゆ
5日 (金)	コッペパン いちごジャム		だっしふんにゅう		いちご	こむぎこ さとう みずあ め	マーガリン	しょうえん
	牛乳		牛乳					
	えびフライ バックソース	えび				パンこ こむぎこ でんぷ ん	あぶら	しょうえん ソース
	ブロッコリーのサラダ たまねぎドレッシング			ブロッコリー あかパ プリカ	きゅうり とうもろこ し			たまねぎドレッシング
クラムチャウダー	とりにく あさり	牛乳 なまクリ ム だっしふん にゅう	こまつな にんじん	しめじ たまねぎ	じゃがいも こむぎこ	あぶら バター	ワイン しょうえん こしょう コンソメ	
8日 (月)	うめちりめんむぎごはん	かつおぶし	しらすぼし	あおな しそ	うめ	こめ むぎ さとう でん ぷん	ごま	しょうえん
	牛乳		牛乳					
	さばのしおこうじカレーやき	さば				さとう		しおこうじ カレーこ みりん
	なのはなのごまあえ			ほうれんそう なのは な にんじん	もやし とうもろこし	さとう	ごま	しょうゆ
わかめとなまあげのみそしる	なまあげ みそ かつ おぶし	かたくちいわし わかめ		たけのこ だいこん ねぎ はくさい	ふ			
9日 (火)	— いばらきけんさんひたちぎゅうをつかつたぎゅうどんこんだて —							
	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たつ ぶりがぎゅうどんのぐ	ぎゅうにく かつおぶ し			したらき たまねぎ	さんおんとう	あぶら	さけ しょうゆ みりん
コールスローサラダ コールスロドレッシング		しらすぼし	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	コールスロドレッシング しょ くえん	
やきいも					さつまいも			
10日 (水)	むぎごはん					こめ むぎ		
	牛乳		牛乳					
	ハンバーグトマトソースかけ	とりにく ぶたにく だいず		トマト	たまねぎ マッシュ ルーム	さとう でんぷん じゃが いも	あぶら とんし	ケチャップ デミグラスソース ソース コンソメ しょうえん
	だいこんとツナのサラダ あおじそドレッシング	まぐろ		みずな	だいこん きゅうり きくらげ とうもろこ し		あぶら	あおじそドレッシング しょくえ ん
ぐだくさんみそしる	みそ かつおぶし	かたくちいわし	こまつな にんじん	しいたけ たまねぎ だいこん	じゃがいも			
11日 (木)	むぎごはん うめふりかけ	かつおぶし	のり	あおな しそ	うめ	こめ むぎ さとう でん ぷん じゃがいも	ごま	しょうえん しょうゆ す みり ん
	牛乳		牛乳					
	とりにくのねぎみそかけ	とりにく みそ			しょうが にんにく ねぎ	さとう でんぷん	ごま	さけ しょうゆ
	ごぼうサラダ かおりごまドレッシング				きゅうり ごぼう とう もろこし	さとう	ごま	しょうゆ す かおりごまドレ ッシング
	にくだんごとキャベツのみそしる	とりにく ぶたにく あぶらあげ かつおぶ し みそ	かたくちいわし	こまつな にんじん	キャベツ しいたけ たまねぎ し	みずあめ でんぷん	あぶら	しょうえん
★さくらもち	あずき	かんてん		さくらのほ	さとう もちごめ		しょうえん	

日 (曜日)	こんだてめい	おもなざいりょう						ちようみりょうほか	えいようか 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 (3群)		おもにエネルギーになる (5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	こくるいもるい さとう	(6群) しゅじつ ゆし		
12日 (金)	きなこあげパン	きなこ	だっしふんにゆう			グラニューとう こむぎこ さとう	あぶら マーガ リン	しよくえん	751 2.4
	牛乳		牛乳						
	はなやさいサラダ たまねぎドレッシング		しらすぼし	ブロッコリー	カリフラワー とうも ろこし	みずあめ さとう	あぶら	たまねぎドレッシング しよくえん	
	ポトフ	だいず ウインナー		こまつな にんじん	キャベツ たまねぎ	じゃがいも		こしょう コンソメ しよくえん	
	★ワインゼリー					さとう		ワイン	
15日 (月)	ソフトめん					こむぎ		しよくえん	668 2.7
	牛乳		牛乳						
	ちくわいそべてん (しょう2, しょう3)	ちくわ	あおのり			こむぎこ	あぶら		
	のりあえ	ハム	のり	こまつな にんじん	もやし			しょうゆ みりん	
	カレーなんばんじる	とりにく かつおぶし		こまつな にんじん	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ	でんぷん	あぶら	カレールウ しょうゆ しよくえん	
16日 (火)	ー いしかわけんきょうどりょうり ー								700 2.5
	べにさけわかめごはん	さけ	わかめ			こめ むぎ さとう		しよくえん	
	牛乳		牛乳						
	しろみさかなフリッター (しょう2, しょう3)	たら	おきあみ あおさ			こむぎこ こめこ さとう でんぷん	あぶら	しよくえん	
	れんこんのいりに	とりにく だいず かつおぶし		いんげん にんじん	ごぼう しらたき れ んこん	さんおんとう	あぶら	さけ しょうゆ みりん	
	いものこじる (いわてけんきょうどりょうり)	とりにく とうふ かつおぶし			ごぼう こんにやく しめじ ねぎ	さといも		さけ しょうゆ しょうゆ しよくえん	
	★ココアワッフル	けいらん	にゆう			さとう みずあめ こむぎ こ でんぷん	あぶら マーガ リン	ココア ようしゅ	
17日 (水)	むぎごはん かんこくのり		のり			こめ むぎ	ごまあぶら	しよくえん	674 2.0
	牛乳		牛乳						
	ぶたそぼろ	ぶたにく ぶたレバー だいず みそ			しょうが にんにく たけのこ	さとう	あぶら ごまあ ぶら	さけ しょうゆ みりん てんめ んじゃん とうぼんじゃん	
	ハムいりナムル	ハム		にんじん ほうれんそ う	もやし		ごま ごまあ ぶら	しょうゆ	
	キムチワンタンスープ	ぶたにく		にら にんじん	たまねぎ ねぎ もや し	ワンタン	ごまあぶら	キムチのもと しょうゆ がら スープ	
	★うんしゅうみかんゼリー				みかん	さとう			
18日 (木)	ー しょうがく6ねんせい そつぎょうおめでとうこんだて ー								688 2.1
	せきはん ごましお	あずき				もちこめ こめ	ごま	しよくえん	
	牛乳		牛乳						
	さけのこうそうやき	さけ		パセリ	にんにく とうもろこ し	でんぷん		しよくえん こしょう	
	にくじゃが	ぶたにく だいず		にんじん グリンビー ス	たまねぎ しらたき	じゃがいも さんおんとう	あぶら	さけ しょうゆ みりん	
	おいわいすましじる	なると とりにく とう ふ かつおぶし		こまつな にんじん	しめじ はくさい			しよくえん しょうゆ まだい の だし	
	★おいわいケーキ	けいらん	にゆう		いちご	こむぎこ さとう みずあ め でんぷん	あぶら		
22日 (月)	むぎごはん おさかなふりかけ	さばぶし いわしぶし かつおぶし	のり あおのり	かぼちゃ		こめ むぎ さとう みず あめ でんぷん じゃがい も	ごま	しょうゆ しょうゆ みりん	736 2.5
	牛乳		牛乳						
	とりにくのレモンに	とりにく			レモン	さとう でんぷん	あぶら	さけ しょうゆ しょうゆ み りん	
	はるさめサラダ			にんじん	きゅうり とうもろこ し もやし	はるさめ さとう	ごまあぶら	しょうゆ す	
	とんじる	ぶたにく とうふ かつ おぶし	かたくちいわし	にんじん	ごぼう こんにやく だいこん ねぎ	じゃがいも	あぶら		
	★すだちゼリー				すだち	みずあめ さとう			
23日 (火)	むぎごはん					こめ むぎ			782 2.0
	牛乳		牛乳						
	チキンナゲット (3)	とりにく だいず				こむぎこ でんぷん	あぶら	しょうゆ しょうゆ	
	フルーツポンチ				パイナップル みか ん おうとう レモン りんご	こなあめ さとう			
	ポークカレー	ぶたにく とりレバー		トマト にんじん	えだまめ しょうが にんにく たまねぎ パパイア レーズン	じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら	カレールウ こしょう ケチャ ップ ソース しよくえん	

※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 キャベツ きゅうり きりぼしだいこん ねぎ トマト

～ 給食センターからのお知らせ ～

給食センターで販売しているスプーンセット (470円) は、仕入れ高騰のため、4月からは620円での販売となります。ご理解の程、よろしくお願ひいたします。



すきらいしないで、
食べたかな？