

令和3年3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						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 いも類 砂糖	(6群) 種実 油脂		
1日 (月)	— ひなまつり献立 —								
	ちらし寿司 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	米 麦 砂糖		食塩 しょうゆ 酢 みりん	827 (kcal) 3.6(g)
	牛乳		牛乳						
	さらわの西京焼き	さらわ みそ				砂糖		酒 みりん	
	のり酢え梅風味	まぐろ	のり しらす干し	小松菜	キャベツ もやし りんご	水あめ 砂糖	油	食塩 しょうゆ 酢 ねり梅	
	はんぺんとわかめのすまし汁	はんぺん かつお節	わかめ	小松菜 にんじん	たけのこ 玉ねぎ			食塩 しょうゆ	
★ひしもち			よもぎ		もち粉 砂糖 でんぷん		食塩		
2日 (火)	— 中3のみなさんへ受験頑張ってください献立 —								
	麦ご飯 のりごまふりかけ	大豆	のり あおさ			米 麦 砂糖	ごま	食塩 抹茶	931 3.2
	牛乳 コーヒーシロップ		牛乳			砂糖		コーヒー 食塩	
	豚ひれかつ(2) パックソース	豚肉 大豆粉				パン粉 でん粉	油	しょうゆ 食塩 ソース	
	塩昆布和え		しらす干し 昆布	小松菜 にんじん	きゅうり もやし	水あめ 砂糖	油	しょうゆ 食塩	
	みそけんちん汁	鶏肉 みそ かつお節	かたくちいわし	にんじん	こんにゃく 大根 ねぎ ごぼう	さといも	油		
★ストロベリーヨーグルト		ヨーグルト		いちご					
3日 (水)	麦ご飯					米 麦			879 2.8
	牛乳		牛乳						
	さばのみそ煮	さば みそ				砂糖 でん粉			
	しそひじき和え		ひじき 寒天	小松菜 にんじん しその実	キャベツ	砂糖 キヌア 水あめ	油	しょうゆ 食塩	
	うどん汁	鶏肉 油揚げ かつお節	わかめ かたくち いわし	にんじん	こんにゃく しいたけ わらび えのきたけ たけのこ 大根 ねぎ わばみそう	小麦粉	油	酒 しょうゆ 食塩 みりん	
	★ストロベリーヨーグルト		ヨーグルト		いちご				
4日 (木)	麦ご飯 ★納豆	納豆				米 麦 砂糖 水あめ		食塩 酢 マスタード しょうゆ	786 3.1
	牛乳		牛乳						
	鶏肉の照り焼き	鶏肉			しょうが にんにく			酒 しょうゆ みりん	
	五目きんぴら	鶏肉 かつお節		いんげん にんじん	ごぼう こんにゃく れんこん	三温糖	油 ごま	酒 しょうゆ みりん	
	えび団子のすまし汁	えび すけそうだら かつお節	かたくちいわし	小松菜 にんじん	しめじ たけのこ 玉ねぎ	砂糖 でん粉	豚脂	食塩 しょうゆ まだいのだし	
	★桜もち(中3のみ)	小豆	寒天		桜葉	砂糖 もち米		食塩	
5日 (金)	— 中学3年生のみなさんへ 卒業おめでとう献立 —								
	赤飯 ごま塩	小豆				もち米 米	ごま	食塩	848 2.5
	牛乳		牛乳						
	鮭の香草焼き	鮭		パセリ	にんにく とうもろこし	でん粉		食塩 こしょう	
	肉じゃが	豚肉 大豆		にんじん グリンピース	玉ねぎ しらたき	じゃがいも 三温糖	油	酒 しょうゆ みりん	
	お祝いすまし汁	なると 鶏肉 豆腐 かつお節		小松菜 にんじん	しめじ はくさい			食塩 しょうゆ まだいのだし	
★お祝いケーキ(中のみ)	鶏卵	乳		いちご	小麦粉 砂糖 水あめ でん粉	油			
8日 (月)	きなこ揚げパン	きな粉	脱脂粉乳			グラニュー糖 小麦粉 砂糖	油 マーガリン	食塩	963 3.2
	牛乳		牛乳						
	花野菜サラダ 玉ねぎドレッシング		しらす干し	ブロッコリー	カリフラワー とうもろこし	水あめ 砂糖	油	玉ねぎドレッシング 食塩	
	ポトフ	大豆 ウインナー		小松菜 にんじん	キャベツ 玉ねぎ	じゃがいも		こしょう コンソメ 食塩	
	★ワインゼリー					砂糖		ワイン	
	★いちごのスティックケーキ(中3のみ)	豆乳			いちご	砂糖 米粉 でん粉	油		
9日 (火)	麦ご飯					米 麦			797 2.8
	牛乳		牛乳						
	ハンバーグトマトソースかけ	鶏肉 豚肉 大豆		トマト	玉ねぎ マッシュルーム	砂糖 でん粉 じゃがいも	油 豚脂	ケチャップ デミグラスソース ソース コンソメ 食塩	
	大根とツナのサラダ 青じそドレッシング	まぐろ		水菜	だいこん きゅうり きくらげ とうもろこし		油	青じそドレッシング 食塩	
	具だくさんみそ汁	みそ かつお節	かたくちいわし	小松菜 にんじん	しいたけ 玉ねぎ 大根	じゃがいも			
	★いちごのスティックケーキ(中3のみ)	豆乳			いちご	砂糖 米粉 でん粉	油		
10日 (水)	— 茨城県産常陸牛を使った牛丼献立 —								
	麦ご飯					米 麦			989 2.2
	牛乳		牛乳						
	茨城県産常陸牛たっぷり牛丼の具	牛肉 かつお節			したらき 玉ねぎ	三温糖	油	酒 しょうゆ みりん	
	コールスローサラダ コールスロードレッシング		しらす干し	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	水あめ 砂糖	油	コールスロードレッシング 食塩	
	焼きいも					さつまいも			
★豆乳とココアのデザート(中3のみ)	豆乳				砂糖 水あめ でん粉	油	ココア		
12日 (金)	梅ちりめん麦ご飯	かつお節	しらす干し	青菜 しそ	梅	米 麦 砂糖 でん粉	ごま	食塩	863 3.7
	牛乳		牛乳						
	さばの塩麹カレー焼き	さば				砂糖		塩麹 カレー粉 みりん	
	菜の花のごま和え			ほうれん草 菜の花 にんじん	もやし とうもろこし	砂糖	ごま	しょうゆ	
	わかめと生揚げのみそ汁	生揚げ みそ かつお節	かたくちいわし わかめ		たけのこ 大根 ねぎ 白菜	麩			

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		
		(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	
15日 (月)	— 岩手県郷土料理 —							
	紅鮭わかめ麦ご飯	鮭	わかめ			米 麦 砂糖		食塩
	牛乳		牛乳					
	白身魚フリッター (3)	たら	沖あみ あおさ			小麦粉 米粉 砂糖 でん粉	油	食塩
	れんこんの炒り煮	鶏肉 大豆 かつお節		いんげん にんじん	ごぼう しらたき れんこん	三温糖	油	酒 しょうゆ みりん
	いものこ汁 (岩手県郷土料理)	鶏肉 豆腐 かつお節			ごぼう こんにゃく しめじ ねぎ	さといも		酒 しょうゆ 食塩
★ココアワッフル	鶏卵	乳			砂糖 水あめ 小麦粉 でん粉	油 マーガリン	ココア 洋酒	
16日 (火)	ソフト麺					小麦		食塩
	牛乳		牛乳					
	竹輪いそべ天 (3)	竹輪	青のり			小麦粉	油	
	のり和え	ハム	のり	小松菜 にんじん	もやし			しょうゆ みりん
カレー南蛮汁	鶏肉 かつお節		小松菜 にんじん	しょうが にんにく 玉ねぎ ねぎ	でん粉	油	カレールー 食塩 しょうゆ	
17日 (水)	麦ご飯 梅ふりかけ	かつお節	のり	しそ	梅	米 麦 砂糖 でん粉 じゃがいも	ごま	食塩 しょうゆ 酢 みりん
	牛乳		牛乳					
	鶏肉のねぎみそかけ	鶏肉 みそ			しょうが にんにく ねぎ	砂糖 でん粉	ごま	酒 しょうゆ
	ごぼうサラダ 香りごまドレッシング				きゅうり ごぼう とうもろこし	砂糖	ごま	しょうゆ 酢 香りごまドレッシング
	肉団子とキャベツのみそ汁	鶏肉 豚肉 油揚げ かつお節 みそ	かたくちいわし	小松菜 にんじん	キャベツ しいたけ 玉ねぎ ねぎ もやし	水あめ でん粉	油	食塩
	★桜もち	小豆	寒天		桜葉	砂糖 もち米		食塩
18日 (木)	コッペパン いちごジャム		脱脂粉乳		いちご	小麦粉 砂糖 水あめ	マーガリン	食塩
	牛乳		牛乳					
	えびフライ バックソース	えび				パン粉 小麦粉 でん粉	油	食塩 ソース
	ブロッコリーのサラダ 玉ねぎドレッシング			ブロッコリー 赤パプリカ	きゅうり とうもろこし			玉ねぎドレッシング
	クラムチャウダー	鶏肉 あさり	牛乳 生クリーム 脱脂粉乳	小松菜 にんじん	しめじ 玉ねぎ	じゃがいも 小麦粉	油 バター	ワイン 食塩 こしょう コンソメ
19日 (金)	— 石川県郷土料理 —							
	菜飯	かつお節		青菜		米 麦 砂糖		食塩
	牛乳		牛乳					
	鶏肉のしょうが焼き	鶏肉			しょうが			酒 しょうゆ みりん
	がめ煮(石川県郷土料理)	鶏肉 大豆 かつお節		いんげん にんじん	ごぼう こんにゃく しいたけ たけのこ れんこん	砂糖	ごま油	酒 しょうゆ みりん
わかめともずくのみそ汁	生揚げ みそ かつお節	わかめ もずく かたくちいわし	小松菜	えのきたけ しいたけ 玉ねぎ				
22日 (月)	麦ご飯					米 麦		
	牛乳		牛乳					
	チキンナゲット (3)	鶏肉 大豆				小麦粉 でん粉	油	しょうゆ 食塩
	フルーツポンチ				パインアップル みかん 黄桃 レモン りんご	粉あめ 砂糖		
	ポークカレー	豚肉 鶏レバー		トマト にんじん	枝豆 しょうが にんにく 玉ねぎ パパイヤ りんご レーズン	じゃがいも 小麦粉 砂糖	油	カレールー こしょう ケチャップ ソース 食塩
23日 (火)	麦ご飯 お魚ふりかけ	さば節 いわし節 かつお節	のり 青のり	かぼちゃ		米 麦 砂糖 水あめ でんぷん じゃがいも	ごま	しょうゆ 食塩 みりん
	牛乳		牛乳					
	鶏肉のレモン煮	鶏肉			レモン	砂糖 でん粉	油	酒 しょうゆ 食塩 みりん
	春雨サラダ			にんじん	きゅうり とうもろこし もやし	春雨 砂糖	ごま油	しょうゆ 酢
	豚汁	豚肉 豆腐 かつお節 みそ	かたくちいわし	にんじん	ごぼう こんにゃく 大根 ねぎ	じゃがいも	油	
	★すだちゼリー				すだち	水あめ 砂糖		

※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。

★印は学校教食となります。(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 キャベツ きゅうり きりぼしだいこん ねぎ トマト



すきらいしないで、
食べたかな？

～ 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、よろしくお願いいたします。

