

令和3年3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	エネルギー
		おもにからだのそしきをつくる		おもにからだのちようしをとる		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 ござか 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) こくるいもるい さとう	(6群) しゅじつ ゆし		
	ひなまつりこんだて								
1日(月)	ちらしすし 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		しよくえん しょうゆ す みりん	
	牛乳		牛乳						
	さらわのさいきょうやき	さらわ みそ				さとう		さけ みりん	
	のりすあえうめふうみ	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	しよくえん 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			しよくえん しょうゆ	
	★ひしもち(しょう)			よもぎ		もちこ さとう でんぶん		しよくえん	
★ひなあられ(よう)	ゼラチン				こめ さとう	あぶら	しよくえん		
2日(火)	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	しよくえん まつちや	
	牛乳 コーヒーシロップ(しょうのみ)		牛乳			さとう		コーヒー しよくえん	
	ぶたひれかつ(ようしょう1, しよく2)バックソース	ぶたにく だいず				パンこ でんぶん	あぶら	しょうゆ しよくえん 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	しょうゆ しよくえん	
	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		
3日(水)	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 でんぶん みずあめ		しょうゆ す	
	しそひじきあえ		ひじき かんてん	こまつな にんじん そのみ	キャベツ	さとう キヌア みずあめ	あぶら	しょうゆ しよくえん	
	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	あぶら	さけ しょうゆ しよくえん みりん	
	★ストロベリーヨーグルト(しょう)		ヨーグルト		いちご				
★ずりおろしりんごゼリー(よう)					りんご	さとう			
4日(木)	むぎごはん					こめ むぎ			
	★なつとう(しょう)	なつとう				さとう みずあめ		しよくえん しょうゆ す マスタード	
	おさかなふりかけ(よう)	いわしけずりぶし かつおけずりぶし	のり あおりのり	かぼちゃ		さとう みずあめ でんぶん じゃがいも	ごま	しよくえん しょうゆ 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 でんぶん	とんし	しよくえん しょうゆ まだいのだし	
5日(金)	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	でんぶん		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 グリンピース	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	
8日(月)	きなこあげパン	きなこ	だっしふんにゅう			グラニューとう こむぎ さとう	あぶら マーガリン	しよくえん	
	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 ウィナー		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(しょう)					さとう		ワイン	
	★ピーチゼリー(よう)					さとう こなあめ			
9日(火)	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 でんぶん 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 しよくえん	
	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 しよくえん	
	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			
10日(水)	いばらきけんさんひたちぎゅうをつかっ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たつぷりぎゅうどんのぐ	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	
11日(木)	牛乳		牛乳						
	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 しよくえん	
	やきいも					さつまいも			
	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	
	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		
★うんしゅうみかんゼリー	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 しよくえん しょうゆ がらスープ		
12日(金)	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 でんぶん	ごま	しよくえん	
	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				

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 えんじ じどう エネルギー (kcal) しよくえんとう りょう (a)
		おもにからだのそしきをつくる		おもにからだのちようしをととえる		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) ぎゆうにゆう ごさか 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) しゆじつ ゆし		
15日 (月)	いわてけんきょうどりょうり べにさけわかめむぎごはん 牛乳 しろみさかなフリッター (よう1, しょう2, しょう3) れんこんのいりに いものこじる (いわてけんきょうどりょうり) ★ココアワッフル	さけ たら とりにく だいず かつおぶし とりにく とうふ かつおぶし けいらん	わかめ 牛乳 おきあみ あおさ いんげん にんじん にゆう		ごぼう しらたき れんこん ごぼう こんにやく しめじ ねぎ	こめ むぎ さとう ごむぎこ こめこ さとう でんぶん さんおんとう さとう みずあめ ごむぎこ でんぶん	あぶら あぶら あぶら あぶら マーガリン	しよくえん しよくえん さけ しょうゆ みりん さけ しょうゆ しよくえん ココア ようしゆ	505 1.7 700 2.5
16日 (火)	ソフトめん 牛乳 ちくわいそべてん (よう1, しょう2, しょう3) のりあえ カレーなんばんじる	ちくわ ハム とりにく かつおぶし	牛乳 あおさ のり こまつな にんじん こまつな にんじん		もやし しょうが にんにく たまねぎ ねぎ	こむぎ こむぎこ でんぶん	あぶら あぶら あぶら	しよくえん しょうゆ みりん カレールウ しょうゆ しよくえん	489 1.7 668 2.7
17日 (水)	ようちえんねんちようさん そつえんおめでとうこんだて むぎごはん うめふりかけ 牛乳 とりにくのねぎみそかけ ごぼうサラダ 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 ★さくらもち (しょう) ★おいわいいちごゼリー (よう)	かつおぶし とりにく みそ とりにく ぶたにく あぶらあげ かつおぶし みそ あずき とうにゆう だいずこ	のり 牛乳 かたくちいわし こまつな にんじん かんでん	しそ うめ しょうが にんにく ねぎ きゅうり ごぼう とうもろこし キャベツ しいたけ たまねぎ ねぎ もやし	うめ さとう でんぶん さとう みずあめ でんぶん さとう もちごめ さとう みずあめ	こめ むぎ さとう でんぶん ごま ごま ごま あぶら あぶら	しよくえん しょうゆ す みりん さけ しょうゆ しょうゆ す かおりごまドレッシング しよくえん しよくえん	473 1.5 791 2.3	
18日 (木)	しょうがく6ねんせい そつぎょうおめでとうこんだて コッペパン いちごジャム 牛乳 えびフライ バックソース ブロッコリーのサラダ たまねぎドレッシング クラムチャウダー ★おいわいケーキ (しょうのみ)	だっしふんにゆう えび とりにく あさり けいらん	牛乳 牛乳 なまクリーム だっしふんにゆう にゆう	いちご きゅうり とうもろこし ブロccoli あかパブリカ こまつな にんじん しめじ たまねぎ いちご	こむぎこ さとう みずあめ パンこ こむぎこ でんぶん さとう じゃがいも こむぎこ こむぎこ さとう でんぶん みずあめ	マーガリン あぶら あぶら バター あぶら	しよくえん しよくえん ソース たまねぎドレッシング ワイン しよくえん こしょう コンソメ	789 2.8	
19日 (金)	いしかわけんきょうどりょうり なめし 牛乳 とりにくのしょうがやき がめに (いしかわけんきょうどりょうり) わかめともずくのみそしる	かつおぶし とりにく とりにく だいず かつおぶし なまあげ みそ かつおぶし	牛乳 牛乳 わかめ もずく かたくちいわし こまつな	あおな しょうが ごぼう こんにやく しいたけ たけのこ れんこん えのきたけ しいたけ たまねぎ	こめ むぎ さとう さとう ごまあぶら じゃがいも こむぎこ さとう こむぎこ さとう でんぶん みずあめ	しよくえん さけ しょうゆ みりん さけ しょうゆ みりん あぶら あぶら	しよくえん さけ しょうゆ みりん さけ しょうゆ みりん	484 1.9	
22日 (月)	むぎごはん 牛乳 チキンナゲット (よう2, しょうしょう3) フルーツポンチ ポークカレー	とりにく だいず ぶたにく とりレバー	牛乳 牛乳 トマト にんじん		こめ むぎ こむぎこ でんぶん こなあめ さとう えだまめ しょうが にんにく たまねぎ パパイヤ りんご レーズン	あぶら あぶら あぶら	しょうゆ しよくえん しょうゆ しよくえん カレールウ こしょう ケチャップ ソース しよくえん	492 1.3 782 2.0	
23日 (火)	むぎごはん おさかなふりかけ 牛乳 とりにくのレモンに はるさめサラダ とんじる ★すだちゼリー	さばぶし いわしぶし かつおぶし とりにく ぶたにく とうふ かつおぶし みそ	のり あおりのり 牛乳 かたくちいわし にんじん	かぼちゃ レモン にんじん ごぼう こんにやく だいこん ねぎ すだち	こめ むぎ さとう みずあめ さとう でんぶん はるさめ さとう じゃがいも みずあめ さとう	ごま あぶら あぶら あぶら	しょうゆ しよくえん みりん さけ しょうゆ しよくえん みりん しょうゆ す	479 1.7 736 2.5	

※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



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、よろしくお願ひいたします。

