

令和6年 2月分 予定献立表



©土浦市

土浦市立学校給食センター

Aブロック(土浦小・二小・下高津小・一中・四中・新治学園)

日	曜	献立名	おもに体をつくるものとなる食品		おもに体の調子を整えるものとなる食品		おもにエネルギーのもととなる食品		調味料・その他	栄養価 エネルギー (kcal) 熱量相当量 (g)
			1群(たんぱく質)	2群(無機質)	3群(カロテン)	4群(ビタミンC・他)	5群(炭水化物)	6群(脂質)		
1	木	とんこつラーメン	ぶた肉		にんじん にら	もしや はくさい なまめ しょくじ	ちゅうかめん	油	とんこつラーメンの素 中華だし 食塩 こしょう	小 559 中 833
		はっこう乳(ストロベリー)		はっこう乳						
		はるまき			にんじん にら	キャベツ たまねぎ なまめ にんじん	はるさめ 小麦粉	油		
2	金	どうふどりきりぼしだいこんのみせらだ (あじつけ)	とうふ	わかめ	にんじん	きりぼしだいこん	砂糖	油	しょうゆ 醤	734 884
		むぎごはん 牛乳		牛乳	節分メニュー		ごはん むぎ			
		いわしのかばやき	いわし			しょうが	砂糖 でん粉	油	しょうゆ 酒 みりん	
5	月	ひじきとだいいずのいりに	だいいず	ひじき	にんじん		こんにく 砂糖	油	しょうゆ みりん 和風だし	2.0 2.5
		さつまいものみそしる	みそ		にんじん	せいこん えのきだけ はくさい	さつまいも		だし煮干し かつお厚削り	
		あやごどん (ごはん、おやごどんのぐ)	とり肉 鶏卵		にんじん	たまねぎ	ごはん 砂糖	油	しょうゆ みりん 和風だし 酒	
6	火	牛乳		牛乳		とうもろこし たまねぎ	じゃがいも パン粉	油		716 886
		コーンフライ					砂糖	ごま	酒 みりん しょうゆ 和風だし	
		プロッコリーのごまあえ			プロッコリー にんじん	キャベツ				
7	水	ごめ粉パン 牛乳		牛乳	米粉パンの日メニュー		ごめ粉パン			668 806
		クリスピーチキン	とり肉				小麦粉 パン粉	油	食塩 こしょう しょうゆ 酒 カレーパウダー	
		イタリアンサラダ(あじつけ) (イタリアンドレッシング)			にんじん プロッコリー	キャベツ				
8	木	かぼちゃのシチュー	ぶた肉	牛乳 チーズ	かぼちゃ にんじん	たまねぎ とうもろこし	小麦粉	油 バター	コンソメ 食塩 こしょう	2.4 3.0
		ツエッペリンカレーライス	ぶた肉		にんじん	にんにく しょうが たまねぎ りんご	ごはん ジャガイモ 砂糖	油	カレーパウダー 洋風だし ウスターーソース ケチャップ しょうゆ フルーツチーズ ハヤシソース	
		牛乳		牛乳	「カレーの街」ちゅうらメニュー ツエッペリンカレーの日メニュー					
9	金	フランクフルトのソテー	フランクフルト							799 939
		トップピングやさい(プロッコリー、 じゃがいも、れんこんチップ)			プロッコリー	れんこん	じゃがいも	油	こしょう	
		ふくややさいのコンソメスープ	ベーコン		にんじん プロッコリー	はくさい たまねぎ				
13	火	コッペパン(チョコクリーム) 牛乳		牛乳			パン チョコクリーム			574 723
		とり肉のハーマスタードやき	とり肉			しょうが にんにく	はちみつ		酒 食塩 こしょう マスタード しょうゆ ケチャップ 中華ソース	
		ミートベネ	ぶた肉 だいいず		トマト	たまねぎ	マカロニ 砂糖	油	洋風だし 食塩 こしょう	
14	水	ふくややさいのコンソメスープ			にんじん プロッコリー	はくさい たまねぎ			コンソメ 食塩 こしょう しょうゆ	2.6 3.4
		ごはん 牛乳		牛乳						
		あづやきたまご	鶏卵							
15	木	こんにゃくのおかかに		さつまいめ かつお節	にんじん	たけのこ 乾しいたけ	こんにく 砂糖	油	みりん しょうゆ 和風だし	606 715
		どうふのみそしる	どうふ みそ		にんじん こまつな	はくさい ながねぎ			だし煮干し かつお厚削り	
		コッペパン 牛乳		牛乳						
16	金	ホキフライ	ホキ				パン			658 831
		マカロニサラダ(チューブマヨネーズ)	ハム		にんじん	キャベツ サウリ	パン粉 小麦粉	油		
		パークシチュー	ぶた肉		にんじん トマト	にんにく たまねぎ	マカロニ マヨネーズ	油	ドリアソース 食塩 こしょう	
19	月	ごはん 牛乳		牛乳			パン			659 785
		ハンバーグリんごソースがけ	とり肉 ぶた肉		トマト	たまねぎ にんにく りんご	砂糖		ウスターーソース しょうゆ	
		はくさいのこんぶあえ		塩昆布	こまつな にんじん	はくさい だいこん	美味しおDayメニュー		ごま だし煮干し かつお厚削り	
20	火	ぐだくさんこまみそしる	どうふ 油あげ みそ		にんじん チンゲンサイ	しめじ れんこん こぼう	ごはん			2.0 2.6
		むぎごはん 牛乳		牛乳						
		なまあげのちゅうかに	なまあげ ぶた肉		にんじん	たまねぎ 乾いたけ	砂糖 でん粉	油	しょうゆ 中華だし 食塩	
21	水	のりすちゅうかあえ	ワナ	のり	ほうれんそう	キャベツ	なまめ しょうが	油	しょうゆ 酱	652 777
		はるさめスープ			チンゲンサイ にんじん	もしや えのきだけ ながねぎ しょうが	はるさめ	油	食塩 しょうゆ 中華だし こしょう	
		ごはん 牛乳		牛乳						
22	木	さばのスパイスソテー	さば	スタディ メニュー	6年 社会【肉じゃが】 「世界の中の日本」より	にんじん たまねぎ				2.4 3.3
		肉じゃが	ぶた肉			じめじ ながねぎ えのきだけ しょうが	パン粉 マヨネーズ	ハーブ塩こうじ		
		すまじる	とうふ	わかめ	にんじん		じめじ ながねぎ えのきだけ しょうが	じらつき 砂糖	油 しょうゆ みりん 酒	
23	水	コッペパン 牛乳		牛乳			パン			692 832
		オムレツ	鶏卵				砂糖			
		マカロニのクリームに	とり肉	チーズ 牛乳	にんじん バセリ	たまねぎ とうもろこし	マカロニ	油	クリームシチューの素 食塩 ホワイトソース コンソメ こしょう	
24	木	ミニストローネ	ベーコン だいいず		にんじん トマト	キャベツ たまねぎ にんにく	おしむぎ		コンソメ 食塩 こしょう	2.4 3.3
		ごはん(なつとう)	なつとう				ごはん			
		牛乳		牛乳						
25	水	きりぼしだいこんのつけ	ぶた肉 油あげ		にんじん	きりぼしだいこん 乾いたけ	砂糖	油	酒 しょうゆ みりん 和風だし	624 729
		ねぎとしょうがのスープ			にんじん	ながねぎ もやし はくさい	はるさめ	油	食塩 しょうゆ 中華だし 食塩 こしょう	
		けんちんうどん	ぶた肉 ちくわ 油あげ		にんじん	ながねぎ だいこん しめじ ながねぎ	うどん さといも こにくにやく 砂糖		しょうゆ みりん 酒 食塩 だし煮干し かつお厚削り	
26	木	牛乳	スタディ メニュー	2年 国語【ドーナツ】 「あなたのやくわり」より	牛乳	こまつな	ミルクドーナツ	油	みりん しょうゆ	2.9 3.5
		ミルクドーナツ								
		たくあんとキャベツのあえもの				たくあん キャベツ	ごま			

※両面印刷となります。裏面もご覧ください。

日	曜	献立名	おもに体をつくるものとなる食品		おもに体の調子を整えるものとなる食品		おもにエネルギーのものとなる食品		調味料・その他	栄養価 エネルギー kcal 食塩相当量 g
			1群(たんぱく質)	2群(無機質)	3群(カロテン)	4群(ビタミンC・他)	5群(炭水化物)	6群(脂質)		
26	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			586 2.1
		とり肉のピリからソースがけ	とり肉 みそ			たまねぎ にんにく しょうが	砂糖 でん粉		コチュジャン しょうゆ	689 2.6
		もやしとこまつなナムル(あじつき)			こまつな にんじん	もやし		ごま 油	しょうゆ 中華だし 食塩	
		ちゅうかスープ	ぶた肉 とうふ		チングンサイ にんじん	ほくさい ながねぎ えのきたけ しょうが		油	食塩 しょうゆ 中華だし こしょう	
27	火	ナポリタンスパゲッティ	ベーコン		ピーマン にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム	スパゲッティ 砂糖	油	ケチャップ 中濃ソース	580 2.7
		ストロベリーロールパン 牛乳		牛乳			パン		洋風だし 食塩 こしょう	771 3.5
		どうふナゲット(1・2年1こ、3~6年2こ、中学生:職3こ)	とうふ 魚肉すりみ			たまねぎ	小麦粉	油		
		ガーリックサラダ(あじつき)	ツナ		こまつな にんじん	キャベツ にんにく しょうが		油	しょうゆ みりん	
28	水	ごはん 牛乳		牛乳	スタディ メニュー	3年 国語 【だいこん】 「ゆうすけ村」より	ごはん			590 2.6
		あかうおのいちやはし	あかうお							702 3.4
		だいこんのにもの	とり肉 さつまい		にんじん	だいこん えだまめ しょうが	砂糖		酒 みりん しょうゆ 和風だし	
		ワンタンスープ	ぶた肉		こまつな にんじん	もやし ながねぎ しょうが	ワンタン	油	食塩 しょうゆ 中華だし こしょう	
29	木	コッペパン 牛乳		牛乳	日本一のれんこんを使用したメニュー		パン			640 3.1
		ポークコロッケ	ぶた肉				たまねぎ	じゃがいも パン粉	油	852 4.3
		れんこんのバジルソースいため	ぶた肉		にんじん ブロッコリー	れんこん		油	バジルソース 食塩 こしょう	
		コーンスープ	ベーコン	牛乳	にんじん バセリ	たまねぎ とうもろこし			コーンボーラージュの素 コンソメ こしょう	

※材料の都合により、献立内容が変更になる場合もあります。

※この献立表には、微量の食品及び調味料は記載されていません。

## 今月の栄養価平均値

栄養素 単位	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 %	カルシウム mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
小学生 平均値	642	25.7	16	20.6	29	338 2.4 4.7
児童(8~9歳) 学校給食摂取基準	650	摂取エネルギー 全体の 13%~20%	摂取エネルギー 全体の 20%~30%	350	2未満	4.5以上
中学生 平均値	787	30.9	16	24.6	28	372 3.1 6.1
生徒(12~14歳) 学校給食摂取基準	830	摂取エネルギー 全体の 13%~20%	摂取エネルギー 全体の 20%~30%	450	2.5未満	7以上

## ※産地について※

太字の「ごはん・れんこん・にんじん・ごぼう・ながねぎ・だいこん」は、土浦市産です。

チングンサイ、にら、はくさい、さつまいもは、茨城県産を使用しています。

※産地は変更になる場合もあります