



# 4月分献立表



日	曜	献立名	主な材料と食品分類						調味料他	栄養価	
			ち、にく、ほねになるもの		からだのちようしをとのえるもの		ちからやねつになるもの			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・その他	5群 炭水化物	6群 脂質			
11	火	ポークカレー(むぎごはん)	ぶた肉		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが	むぎごはん じゃがいも	大豆油	カレールー ガラムマサラ カレー粉	幼	
		牛乳		牛乳						小	761
		ベーコンエッグ	たまご ベーコン				さとう タビオカでん粉	大豆油 なたね油	チキンスープ 酢	中	942
		やさいのふくじんあえ			にんじん	キャベツ きゅうり ふくじんづけ					
12	水	つくばこめパン					こめパン		幼		
		牛乳		牛乳					小	640	
		チキンカツ(ソース)	とり肉				パン粉 小麦粉	大豆油	塩 中濃ソース	中	802
		ポテトサラダ (ノンエッグマヨネーズ)	ハム			きゅうり とうもろこし	じゃがいも	大豆油	ノンエッグマヨネーズ		
はるやさいのコンソメスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ たけのこ ふき キャベツ			しょうゆ 塩 コンソメ こしょう				
13	木	ごはん					ごはん		幼		
		牛乳		牛乳					小	627	
		ホイコーロー	ぶた肉		にんじん	キャベツ	さとう	ごま油	とうぼんじゃん みそ 酒 中華だし しょうゆ	中	793
		パンパンジーサラダ (パンパンジードレッシング)	とり肉		にんじん	もやし きゅうり			ドレッシング		
こまつなのちゅうかスープ	ベーコン		こまつな にんじん	たまねぎ ぶなしめじ	はるさめ	ごま油	中華だし しょうゆ 塩 こしょう				
14	金	くろパン					くろパン		幼		
		牛乳		牛乳					小	656	
		つくば市さんさつまいもコロッケ					さつまいも さとう コーンスターチ 小麦粉 パン粉	大豆油	塩	中	808
		アスパラガスのサラダ (イタリアンドレッシング)			アスパラガス にんじん	カリフラワー とうもろこし きゅうり			ドレッシング		
カチャトーラ	とり肉		にんじん トマト あかバプリカ	たまねぎ マッシュルーム にんにく きいろバプリカ		大豆油	ケチャップ トマトピューレ 塩 こしょう コンソメ				
17	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		幼	736	
		とりのからあげ	とり肉			しょうが にんにく	でん粉	大豆油	酒 しょうゆ	小	810
		いりたまごのサラダ (げんえんわふうドレッシング)	たまご レドキドニー		にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	植物油	ドレッシング 塩	中	999
		とんじる	ぶた肉 あぶらあげ		にんじん	ごぼう こんにゃく だいこん ねぎ	じゃがいも	大豆油	煮干し かつお節 みそ		
		お祝いデザート						クレープ			
18	火	ごはん					ごはん		幼	594	
		牛乳		牛乳					小	651	
		ハンバーグオニオンソースかけ	ぶた肉 とり肉			たまねぎ	さとう でん粉 じゃがいも	大豆油 ラード	しょうゆ 酒 みりん ケチャップ	中	828
		わかたけじる	あぶらあげ とうふ	わかめ	にんじん	たけのこ しいたけ ねぎ			煮干し かつお節 しょうゆ 塩		
19	水	ペーストキャロットパン					キャロットパン		幼	570	
		牛乳		牛乳					小	720	
		ダイスチーズオムレツ	たまご	チーズ			さとう でん粉	なたね油	かつおこんぶだし 酢 しょうゆ みりん 塩	中	896
		ブロッコリーサラダ (コンクリーミードレッシング)	ハム		ブロッコリー あかバプリカ	カリフラワー とうもろこし			ドレッシング		
ポークシチュー	ぶた肉		にんじん ほうれんそう トマト	ぶなしめじ たまねぎ マッシュルーム にんにく	じゃがいも	バター 大豆油	エスパニョールソース トマトピューレ 塩 スープストック				
20	木	むぎごはん					むぎごはん		幼	685	
		牛乳		牛乳					小	752	
		さばのしょうがに	さば			しょうが	さとう みずあめ でん粉		しょうゆ みりん 酢 こんぶだし	中	912
		ぶた肉とごぼうのやながわに	ぶた肉 たまご			ごぼう たまねぎ ねぎ	さとう	大豆油	しょうゆ みりん 酒 わふうだし		
にらのみそしる	とうふ		にんじん にら	たまねぎ 干しいたけ			煮干し かつお節 みそ				
21	金	みそラーメン(ちゅうかめん)	ぶた肉		にら にんじん	キャベツ もやし ねぎ とうもろこし	ちゅうかめん	大豆油	みそ みそラーメンスープ ガラスープ	幼	648
		牛乳		牛乳					小	751	
		はるまき	ぶた肉		にんじん	キャベツ たまねぎ しょうが 干しいたけ	はるまきのかわ でん粉 はるさめ さとう 小麦粉	大豆油 ラード	しょうゆ 塩 ポークブイオン	中	944
		いかとかいそうのちゅうかサラダ (こうみちゅうかドレッシング)	いか	海藻ミックス	にんじん えだまめ	きゅうり			ドレッシング		
24	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		幼	709	
		つくね	とり肉 だいず			たまねぎ	パン粉 でん粉 さとう		塩 こしょう	小	768
		たけのこのとさに	ぶた肉 かつお節		にんじん いんげん	たけのこ こんにゃく	さとう		しょうゆ 酒 わふうだし みりん	中	913
		いものこじる	あぶらあげ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	さといも		煮干し かつお節 みそ		
		アロエヨーグルト		ヨーグルト							

教科連携メニュー 9年社会  
「二度の世界大戦と日本」



旬の食材キャベツ

つくば地産地消の日献立

入学進級おめでとう献立



毎月19日は食育の日です

毎月20日はいばらき「美味しおDay」減塩の日

旬の食材  
たけのこ

日	曜	献立名	主な材料と食品分類						栄養価				
			ち、にく、ほねになるもの		からだのちようしをとのえるもの		ちからやねつになるもの		調味料他	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・その他	5群 炭水化物	6群 脂質					
25	火	ごはん						ごはん		幼	597	2.1	
		牛乳		牛乳						小	656	2.5	
		さけフライ(ソース)	さけ					小麦粉 パン粉	塩 こしょう 中濃ソース	中	821	3.1	
		きんぴらごぼう	ぶた肉		にんじん いんげん	ごぼう こんにゃく	さとう	大豆油	しょうゆ みりん				
		えびだんごじる	えび たら		にんじん	しいたけ ぶなしめじ だいこん ねぎ たまねぎ	さとう でん粉	ラード	塩 酒 しょうゆ かつお節 煮干し みりん				
26	水	ココアパン						ココアパン		幼	524	2.3	
		牛乳		牛乳						小	664	3.0	
		とりにくのトマトソース	とり肉		トマト	たまねぎ にんにく	さとう	大豆油	塩 こしょう ケチャップ ウスターソース あかワイン	中	839	3.9	
		コールスローサラダ (コールスロードレッシング)			にんじん きいろピーマン	キャベツ きゅうり			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	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし			バター	こしょう コーンスープのもと			
27	木	さんさいおこわ			にんじん	うわばみそう わらび たけのこ 干しいたけ	こめ もち米 さとう		しょうゆ 塩 こんぶエキス チキンエキス かつおエキス	幼	626	3.0	
		牛乳		牛乳						小	695	3.5	
		かれいのたつたあげ	かれい			しょうが	コーンスターチ	大豆油	白しょうゆ みりん	中	873	4.5	
		ごぼうサラダ (ごまドレッシング)	ハム		にんじん えだまめ	ごぼう きゅうり			ドレッシング				
		みつばのすましじる	とうふ		にんじん みつば	たまねぎ	ふ		煮干し かつお節 酒 塩 しょうゆ				
28	金	にくうどん(ソフトめん)	ぶた肉 あぶらあげ		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ はくさい	ソフトめん さとう	大豆油	煮干し かつお節 しょうゆ	幼	549	2.1	
		牛乳		牛乳						小	643	2.5	
		コロッケ			にんじん いんげん	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも さとう パン粉 小麦粉	大豆油	塩	中	821	3.1	
		いそかあえ(しょうゆ)		のり	ほうれんそう にんじん	もやし		ごま	しょうゆ				

※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おりません。

※鶏卵は、たまごと表記しています。

※幼稚園は17日から開始となりますが、3歳児は5月1日から開始となります。

## 給食だより

### 4月の給食目標

『決まりを守って楽しい給食にしよう』



準備

- 石けんで手を洗い、きれいなハンカチでふいていますか？
- 給食当番は身支度をととのえていますか？

食事中

- 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか？
- はしを正しく持っていますか？
- よくかんで食べていますか？

片付け

- 配ぜん台をきれいにふいていますか？
- 食器やお盆、器具などは洗いぬいに取り扱っていますか？



### つくば市の給食

#### ＜牛乳＞（毎日）

骨の成長に必要なカルシウムを効率よくとれます。発酵乳や野菜ジュースなどが出ることがあります。

#### ＜おかず＞

旬の食材や地場産物をたくさん使ったバラエティに富んだ献立を心がけています。毎月「つくば地産地消の日メニュー」を取り入れています。

食文化の継承につながるよう、行事食や郷土料理を取り入れています。

不足しがちなきのこ類、海藻類、豆類などを積極的に取り入れた献立を提供しています。

### 今月の地場産物

しめじ ごぼう こまつな ねぎ



### 献立レシピ掲載中



各給食センターで提供している献立レシピをつくば市クックパッドに掲載しています！



### 給食センターの紹介



みなさんの給食を作っているのは「荃崎学校給食センター」です。



幼稚園2園、小学校4校、中学校3校の約2,400人分の給食を作っています。所長や栄養士、調理員、運動手など約30名の職員で、おいしくて安心・安全な給食が届けられるよう、職員一同がんばります。よろしくお願いいたします。