

令和5年



4 月分献立表



(14回)



Aブロック(上郷幼稚園・沼崎小学校・上郷小学校・今鹿島小学校・吉沼小学校・大曾根小学校・豊里中学校・大穂中学校)

つくばすこやか給食センター豊里

ゴミを減らすため、今年度からデザート等に紙スプーンがつかえません。
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。アレルギーがある場合は、献立明細表・成分表で確認してください。

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 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		エネルギー (kcal)	食塩相当量 (g)	
11	火	テーブルロール					テーブルロール			幼	-	-
		牛乳		牛乳						小	641	2.6
		ハンバーグケチャップソース	とり肉 ぶた肉 だいず			たまねぎ	でんぷん さとう じゃがいも	ラード 油	トマトピューレ ケチャップ ソース 赤ワイン 塩	中	820	3.3
		ごぼうとツナのサラダ (ごまクリームドレッシング)	ツナ		にんじん	ごぼう きゅうり		ドレッシング				
12	水	スターマカロニスープ	ウインナー		にんじん	たまねぎ キャベツ	こめこマカロニ じゃがいも		コンソメ 塩 こしょう			
		ごはん					ごはん					
		牛乳		牛乳							-	-
		はるまき	ぶた肉 だいず		にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが ほししいたけ	こめこ こむぎこ はるさめ さとう でんぷん	油 ラード	塩 しょうゆ		703	2.2
13	木	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			896	2.7
		とうふのちゅうかに	とうふ ぶた肉		にんじん	たまねぎ はくさい たけのこ ほししいたけ ねぎ しょうが	でんぷん	油 ごま油	酒 塩 中華だし しょうゆ オイスターソース			
		むぎごはん					むぎ ごはん				-	-
		牛乳		牛乳								
14	金	チキンカレー	とり肉		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが	じゃがいも	油	アレルゲンカレーフレーク カレーこ ケチャップ まろやかカレールウ ソース		660	2.6
		かいそうサラダ (げんえんわふうドレッシング)		わかめ かんてん すぎのり こんぶ さくらそう	にんじん	とうもろこし キャベツ えだまめ		ドレッシング			834	3.1
		パイナップル				パイナップル						
		ごはん					ごはん				-	-
17	月	牛乳		牛乳							-	-
		ホキのあまずあんかけ	ホキ			たまねぎ	さとう でんぷん	油	酢 ケチャップ しょうゆ		637	2.3
		はるさめサラダ (ちゅうかドレッシング)	ハム		にんじん	きゅうり もやし	はるさめ	ドレッシング			804	2.7
		チンゲンサイのちゅうかスープ	ぶた肉		チンゲンサイ にんじん	ねぎ たまねぎ		ごま油	中華だし しょうゆ 塩 こしょう			
18	火	ごはん					ごはん				587	1.8
		牛乳		牛乳								
		ハッシュドポーク	ぶた肉		にんじん	たまねぎ ぶなしめじ にんにく	じゃがいも	油	ハヤシフレーク ケチャップ ソース		669	2.0
		はなやさいのガーリックいため	ベーコン		ブロッコリー にんじん	カリフラワー にんにく		油	コンソメ 塩 こしょう		852	2.7
19	水	フルーツポンチ			みかん パイナップル ナタデココ	ゼリー(りんご・もも ぶどう・とうごゆう)						
		わかめごはん	牛乳				わかめごはん					
		牛乳		牛乳								
		とんかつ(ソース)	ぶた肉 だいず			地産地消 メニュー (こまつな)	さとう でんぷん パンこ	油	塩 ソース		632	2.4
20	木	こまつなとじゃこのあえもの (しょうゆ)	あぶらあげ	ちりめんじゃこ	こまつな にんじん	もやし			しょうゆ		690	2.6
		みずなとだいこんのサラダ (たまねぎドレッシング)		みずな にんじん	だいこん きゅうり		ドレッシング				826	3.0
		みずなとだいこんのサラダ (たまねぎドレッシング)	とり肉 とうふ なた		にんじん みつば	たまねぎ ほししいたけ			塩 しょうゆ 酒 かつお節だし 昆布だし		860	3.3
		ごはん					ごはん					
21	金	こめこいちごクレープ※					こめこいちごクレープ					
		牛乳		牛乳								
		たんまりチキン	とり肉			にんにく しょうが	旬の食材 (キャベツ)	油 ノンエッグマヨネーズ	ケチャップ しょうゆ カレーこ 塩 こしょう		715	3.4
		はるキャベツサラダ (コールスロウドレッシング)			にんじん	きゅうり キャベツ とうもろこし		ドレッシング			910	4.5
21	金	キャロットポタージュ	ベーコン		にんじん	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも	油	シチューのもと コンソメ 塩 こしょう			
		ごはん					ごはん					
		牛乳		牛乳		旬の食材 (さわら)					554	1.8
		さわらのさいきょうやき	さわら			旬の食材 (たけのこ)	さとう	油	みそ 酒		614	2.0
21	金	たけのこのとさに	あぶらあげ とり肉		いんげん にんじん	たけのこ	さとう		しょうゆ 酒 みりん かつお節だし		774	2.6
		ほうれんそうのすましる	とうふ かまぼこ		ほうれんそう にんじん	たまねぎ ぶなしめじ ねぎ			塩 しょうゆ 酒 煮干しだし かつお節だし			

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		からだのちょ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				
24	月	むぎごはん 牛乳 ピピンバ ナムル (かんこくナムルドレッシング) わかめスープ		牛乳				むぎ ごはん			551	2.1
			ぶた肉			きりぼしだいこん しょうが にんにく		さとう	油	酒 しょうゆ コチュジャン テンメンジャン	619	2.6
					にんじん にら	もやし ぶなしめじ			ドレッシング		786	3.3
			なると とり肉	わかめ	にんじん	たまねぎ たけのこ とうもろこし			ごま油 ごま	しょうゆ 塩 こしょう 中華だし		
25	火	やきそば ミニせわれコッパン 牛乳 タコメンチカツ きりぼしだいこんとツナのサラダ (こうみしおドレッシング)	ぶた肉		にんじん	キャベツ もやし		ちゅうかめん	油	焼きそばソース オイスターソース 塩	595	2.8
								コッパン			645	3.2
			スケソウダラ たこ だいず	あおさ		キャベツ ペにしょうが		でんぶん さとう パンこ こむぎこ	油	塩	800	3.9
			ツナ		にんじん	きりぼしだいこん きゅうり			ドレッシング			
26	水	ごはん 牛乳 あじのさんがやきたまねぎソース たくあんあえ とんじる		牛乳				ごはん			552	2.1
			あじ だいず		にんじん	たまねぎ ねぎ ごぼう たけのこ		でんぶん さとう	ラード 油	みそ しょうゆ 塩 みりん	610	2.4
					こまつな にんじん	たくあん もやし					794	3.2
			ぶた肉		にんじん	ごぼう こんにやく だいこん ねぎ		さといも	油	みそ 煮干しだし かつお節だし		
27	木	ごはん 牛乳 とりにくのレモンソースがけ いんげんのおこんぶあえ はくさいとあつあげのみそしる		牛乳				ごはん			586	1.7
	減塩の日 メニュー		とり肉			レモン		でんぶん さとう	油	こしょう 酒 しょうゆ みりん	659	1.9
					しおこんぶ	いんげん にんじん	とうもろこし もやし		ごま		830	2.4
			あつあげ		にんじん	はくさい だいこん えのきたけ ねぎ				みそ 煮干しだし かつお節だし		
28	金	しおラーメン (ソフトちゅうかめん+スープ) 牛乳 やきぎょうざ (幼1こ、小中職2こ) こんにやくサラダ (かんきつドレッシング)	ぶた肉 なると		にんじん チンゲンサイ	もやし たけのこ ねぎ とうもろこし にんにく しょうが		ソフトちゅうかめん	油	塩 ラーメンスープのもと がらスープ こしょう	482	2.9
				牛乳							621	3.6
			ぶた肉			キャベツ にら にんにく しょうが		こむぎこ パンこ さとう	油 ラード ごま油	塩 しょうゆ みそ 酒	795	4.6
					にんじん	こんにやく キャベツ えだまめ きゅうり			ドレッシング			

○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。
 ○けいらんは「たまご」と表記します。
 ○幼稚園の給食は17日(月)開始です。
 ※は業者から学校に直接配送されます。

今月の地場産物

4月もつくば市産のおいしい野菜などが使われます。

みずな こまつな ぶなしめじ
ごぼう ねぎ



教科連携メニュー

4月13日(木)
9年社会 『二度の世界大戦と日本』



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 □石けて手を洗い、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 □配せん台をきれいにふいていますか?
□食器やお盆、器具などは正しい取り
扱っていますか?



つくば市学校給食レシピを配信しています。
こちらのQRコードから、ご覧ください。

つくば市の給食

子どもたち一人ひとりの体と心の成長を支えるために、安心・安全で栄養バランスのよい、おいしい給食を目指しています。

＜主食＞

★ごはん(週3回)
つくば市産のコシヒカリを使用
しています。麦ごはんや炊き込み
ご飯なども出ます。
★パン(週1~2回)
茨城県産の小麦粉を20%使用
しています。つくば市産の米粉を
使用した米粉パンなども出ます。
★めん(月1~2回)
ソフトめんは、茨城県産の小麦
粉を使用しています。ラーメンや
焼きそば、スパゲッティも出ます。



＜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。飲むヨーグルトなどが
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
入れています。

給食センターの紹介

つくば市では、毎日約25,600人分の給食を4つの給食センターで
作っています。みなさんの給食を担当しているのは、
「つくばすこやか給食センター豊里」です。

★つくばすこやか給食センター豊里について

幼稚園2園、小学校10校、中学校4校、義務教育学校
2校の約8,400人分の給食を、所長や栄養士、調理員、
運転手など約70名の職員で作っています。
今年度も、栄養バランスよく、さまざまな食材を使った
献立で、おいしくて安心・安全な給食をお届けできるよう
給食センター職員一同心を込めて頑張りますので、よろし
くお願いいたします。



つくばすこやか給食センター豊里