

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付きません。  
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<br>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                          |                      | でんぶん 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                     |                      | こめこまカロニ 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 でんぶん | 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 |                      | でんぶん                   | 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      | アレルギーフリーカレー ケチャップ まろやかカレールー 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 でんぶん               | 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 でんぶん 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 |     |
|    |   | みつばのすましじる                 | 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 |     |
|    |   | こめこいちごクレープ※               |                          |                         |                  |                               |                      | こめこいちごクレープ             |        |                                 |           |     |     |
|    |   | ごはん                       |                          |                         |                  |                               | ごはん                  |                        |        |                                 |           |     |     |
| 21 | 金 | 牛乳                        |                          | 牛乳                      |                  |                               |                      |                        |        |                                 |           |     |     |
|    |   | さわらのさいきょうやき               | さわら                      |                         | 旬の食材 (さわら)       |                               | さとう                  | 油                      | みそ 酒   | 554                             | 1.8       |     |     |
|    |   | たけのこのとき                   | あぶらあげ とうふ                |                         | いんげん にんじん        | たけのこ                          | 旬の食材 (たけのこ)          |                        |        | しょうゆ 酒 みりん かつお節だし               | 614       | 2.0 |     |
|    |   | ほうれんそうのすましじる              | 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           | 774       | 2.6 |     |

教科連携メニュー

地産地消メニュー (こまつな)

旬の食材 (キャベツ)

進級入学お祝いメニュー

| 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<br>牛乳<br>ピピンバ<br>ナムル<br>(かんこくナムルドレッシング)<br>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<br>しょうが にんにく           |             | さとう                  | 油            | 酒 しょうゆ コチュジャン<br>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<br>とり肉       | わかめ    | にんじん            | たまねぎ たけのこ<br>とうもろこし             |             |                      | ごま油 ごま       | しょうゆ 塩 こしょう<br>中華だし        |           |     |
| 25 | 火            | やきそば<br>ミニせわれコッパン<br>牛乳<br>タコメンチカツ<br>きりぼしだいこんとツナのサラダ<br>(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<br>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<br>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<br>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<br>牛乳<br>あじのさんがやきたまねぎソース<br>たくあんあえ<br>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<br>ごぼう たけのこ             |             | でんぶん さとう             | ラード<br>油     | みそ しょうゆ 塩<br>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<br>だいこん ねぎ            |             | さといも                 | 油            | みそ 煮干しだし<br>かつお節だし         |           |     |
| 27 | 木            | ごはん<br>牛乳<br>とりにくのレモンソースがけ<br>いんげんのおこんぶあえ<br>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<br>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<br>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<br>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<br>(ソフトちゅうかめん+スープ)<br>牛乳<br>やきぎょうざ<br>(幼1こ、小中職2こ)<br>こんにやくサラダ<br>(かんきつドレッシング) | ぶた肉<br>なると       |        | にんじん<br>チンゲンサイ  | もやし たけのこ ねぎ<br>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<br>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<br>にんにく しょうが            |             | こむぎこ パンこ<br>さとう      | 油 ラード<br>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<br>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