

令和5年



# 4月分献立表



(14回)



Cブロック (春日学園義務教育学校・学園の森義務教育学校)

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	ちからやねつになるもの 5群 炭水化物	6群 脂質		エネルギー (kcal)	食塩 相当量 (g)
11	火	ごはん					ごはん				
		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	小 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		中 804	2.7
		チンゲンサイのちゅうかスープ	ふた肉		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		
12	水	わかめごはん 牛乳		牛乳			わかめごはん				
		とんかつ(ソース)	ふた肉 だいた			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		
		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 なると		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				
13	木	テーブルロール					テーブルロール				
		牛乳		牛乳							
		ハンバーグケチャップソース	とり肉 ぶた肉 だいた			たまねぎ	でんぶん さとう じゃがいも	ラード 油	トマトビュレ ケチャップ ソース 赤ワイン 塩	641	2.6
		ごぼうとツナのサラダ (ごまクリーミードレッシング)	ツナ		にんじん	ごぼう きゅうり		ドレッシング		820	3.3
		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		
14	金	むぎごはん					むぎ ごはん				
		牛乳		牛乳							
		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 カレーこ ケチャップ まるやかカレールウ 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 ずきのり こんぶ さくらそう	にんじん	とうもろこし えだまめ		ドレッシング		834	3.1
		パインアップル				パインアップル					
17	月	ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳							
		あじのさんがやきたまねぎソース	あじ だいた		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
		たくあんあえ			こまつな にんじん	たくあん もやし				794	3.2
		とんじる	ぶた肉		にんじん	ごぼう こんにやく たいこん ねぎ	さといも	油	みそ 煮干しだし かつお節だし		
18	火	ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳							
		はるまき	ぶた肉 だいた		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
		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		
19	水	つくばこめこパン					こめこパン				
		牛乳		牛乳							
		タンダリーチキン	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 (コールスロードレッシング)			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
		キャロットポタージュ	ベーコン	牛乳	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		
20	木	むぎごはん					むぎ ごはん				
		牛乳		牛乳							
		ピビンバ	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
		ナムル (かんこくナムルドレッシング)			にんじん いら	もやし ぶなしめじ		ドレッシング		786	3.3
		わかめスープ	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		
21	金	くらパン					くらパン				
		牛乳		牛乳							
		やさしいコロッケ(ソース)			にんじん	たまねぎ とうもろこし グリーンピース	じゃがいも パンこ さとう	油	塩 ソース	676	2.5
		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
		チリコンカン	だいた ぶた肉 あおえんどうまめ あかいんげんまめ ひよこまめ		にんじん	カリフラワー たまねぎ にんにく		油	ケチャップ トマトビュレ ソース チリパウダー 塩 こしょう 赤ワイン		

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		からだのちょ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			
24	月	ごはん 牛乳 さわらのさいきょうやき たけのこのとき ほうれんそうのすましじる		牛乳 旬の食材 (さわら)			旬の食材 (たけのこ)	ごはん さとう さとう	みそ 酒 しょうゆ 酒 みりん かつお節だし	614 774	2.0 2.6
25	火	しおラーメン (ソフトちゅうかめん+スープ) 牛乳 やきぎょうぎ (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	牛乳	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	油 塩ラーメンスープのもと がらすープ こしょう		621 795	3.6 4.6
26	水	ごはん 牛乳 減塩の日メニュー 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じる		牛乳		レモン とうもろこし もやし	ごはん でんぶん さとう 油	こしょう 酒 しょうゆ みりん みそ 煮干しだし かつお節だし	659 830	1.9 2.4	
27	木	やきそば ミニせわれコッペパン 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	牛乳	にんじん	キャベツ もやし べにしょうが	ちゅうかめん 油 コッペパン	焼きそばソース オイスターソース 塩		645 800	3.2 3.9
28	金	ごはん 牛乳 ハッシュドポーク はなやさいのガーリックいため フルーツポンチ		牛乳	にんじん	たまねぎ ぶなしめじ にんにく フロクローリー にんじん みかん バインアップル ナタデココ	ごはん じゃがいも 油	ハヤシフレック ケチャップ ソース コンソメ 塩 こしょう	669 852	2.0 2.7	

○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。  
 ※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14日(金)  
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 □石けんて手を洗い、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、器具などはいねいに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、よろしくお願いたします。



つくばすこやか給食センター豊里