



4月分献立表



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				
10 水	テーブルロール			旬の食材キャベツ		テーブルロール			幼		
	牛乳		牛乳						小	675 3.1	
	キャベツメンチカツ(ソース)	ぶた肉 とり肉			キャベツ	パン粉 小麦粉 でん粉 さとう コーンフラワー	大豆油 ポークオイル	ちゅうのうソース 塩 しょうゆ	中	876 4.1	
	ツナサラダ(フレンチドレッシング)	ツナ		にんじん	キャベツ きゅうり			ドレッシング			
	コーンスープ	ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし		バター	コーンスープのもと こしょう			
11 木	ごはん					ごはん			幼		
	牛乳		牛乳						小	636 3.0	
	あかうおのおしおやき	あかうお						塩	中	800 3.8	
	ひじきのいりに	さつまあげ だいず	ひじき	にんじん	こんにやく 干しいたけ	さとう	大豆油	しょうゆ 酒 みりん			
	とんじる	ぶた肉 とうふ		にんじん	だいこん ねぎ ごぼう ぶなしめじ	じゃがいも	大豆油	煮干し かつお節 みそ			
12 金	まるパン					まるパン			幼		
	牛乳		牛乳						小	563 2.5	
	ハンバーグトマトソースかけ	とり肉 ぶた肉		トマト	たまねぎ	さとう でん粉 じゃがいも	大豆油 ラード	ケチャップ ウスターソース 赤ワイン	中	717 3.3	
	はなやさいサラダ (イタリアンドレッシング)			ブロッコリー にんじん	カリフラワー とうもろこし			ドレッシング			
	ほうれんそうのコンソメスープ	ベーコン		ほうれんそう にんじん	かぶ たまねぎ キャベツ ぶなしめじ			塩 コンソメ こしょう			
15 月	ポークカレーライス(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	ガラムマサラ ケチャップ ちゅうのうソース カレールウ	幼	630 2.6	
	牛乳		牛乳						小	706 3.1	
	トマトオムレツ	たまご		トマト	たまねぎ	さとう	大豆油	ケチャップ 塩 酢	中	879 3.9	
	ふくじんづけあえ			にんじん	もやし きゅうり ふくじんづけ						
16 火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			幼	612 2.3	
	たらのこうみソース	たら			ねぎ にんにく しょうが	さとう でん粉	大豆油	しょうゆ 酢	小	676 2.7	
	ごもきんびら	さつまあげ だいず		にんじん いんげん	ごぼう しらたき	さとう	ごま ごま油 大豆油	しょうゆ 酒 みりん	中	838 3.4	
	だいこんのみそしる	とうふ	わかめ	にんじん	だいこん たまねぎ			みそ 煮干し かつお節			
	ヨーグルト		ヨーグルト								
17 水	つくばこめこパン					こめこパン			幼	471 2.4	
	牛乳		牛乳						小	600 3.0	
	ようふうにくだんご(幼小中職②)	とり肉 だいず		トマト	たまねぎ	パン粉 さとう	なたね油	ケチャップ 塩 酢	中	744 3.8	
	グリーンサラダ (げんえんわふうドレッシング)	かにかまぼこ		ブロッコリー	きゅうり キャベツ			ドレッシング			
	ミネストローネ	ベーコン だいず		にんじん トマト	かぶ たまねぎ にんにく	マカロニ さとう じゃがいも	バター	塩 こしょう コンソメ ケチャップ			
18 木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			幼	677 1.9	
	とりにくのレモンソースかけ	とり肉	入学進級おめでとう献立		しょうが レモン	でん粉 さとう	大豆油	酒 塩 こしょう みりん しょうゆ	小	746 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	もやし きゅうり とうもろこし	はるさめ	大豆油	ドレッシング	中	926 2.8	
	すましじる	とうふ なた	わかめ	にんじん みつば	ぶなしめじ			しょうゆ 塩 みりん かつお節 煮干し			
	おいおいデザート							ゼリー			
19 金	スパゲッティミートソース (スパゲッティ)	ぶた肉 だいず		にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム にんにく	スパゲッティ さとう	大豆油 バター	赤ワイン コンソメ 塩 デミグラスソース こしょう ケチャップ ウスターソース	幼	652 2.1	
	牛乳		牛乳						小	773 2.4	
	とうふナゲット(幼小中職②)	とうふ とうにゅう スケウダラ	毎月19日は食育の日です		たまねぎ	さとう 小麦粉 でん粉	大豆油 植物油脂	塩	中	997 2.9	
	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	キャベツ きゅうり とうもろこし			ドレッシング			
22 月	ごはん	減塩の日献立				ごはん			幼	548 1.7	
	牛乳		牛乳						小	618 2.0	
	ぶたにくのしょうがレモンいため	ぶた肉			たまねぎ キャベツ レモン しょうが	さとう	大豆油	酒 みりん しょうゆ 塩	中	782 2.5	
	ポテトサラダ (ノンエッグマヨネーズ)	ハム		にんじん きゅうり		じゃがいも	大豆油	ノンエッグマヨネーズ			
	なめこじる	とうふ		にんじん こまつな	なめこ だいこん ねぎ			みそ 煮干し かつお節			
23 火	わかめごはん					わかめごはん			幼	566 2.5	
	牛乳		牛乳						小	619 2.9	
	さわらのたつたあげ	さわら				しょうが	でん粉	大豆油	しょうゆ 酒	中	755 3.7
	こまつなとじゃこのあえもの (しょうゆ)	ちりめんじゃこ 油あげ		こまつな にんじん	キャベツ			しょうゆ			
	かきたまじる	たまご		にんじん ほうれんそう	たまねぎ 干しいたけ ぶなしめじ ねぎ	でん粉		塩 しょうゆ かつお節 煮干し			

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	水	ふんわりコッペパン						ふんわりコッペパン	幼	564	2.2	
		牛乳		牛乳					小	711	2.8	
		ポテトコロッケ(ソース)			にんじん いんげん	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも パン粉 小麦粉 さとう でん粉	大豆油	ちゅうのうソース	中	899	3.6
		ごぼうサラダ (かおりごまドレッシング)	ハム		にんじん	ごぼう きゅうり		大豆油 ごま	ドレッシング			
		マカロニのクリームスープ	とり肉	牛乳 生クリーム	にんじん いんげん	たまねぎ ぶなしめじ	マカロニ	バター 大豆油	塩 こしょう ベシヤメルソース			
25	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		幼	602	1.6	
		さばのふくれみかんいり みそだれかけ	さば			しょうが にんにく ねぎ	さとう でん粉	酒 しょうゆ みそ ふくれみかんのかわ	小	657	1.9	
		きりぼしだいこんのもの			にんじん いんげん	きりぼしだいこん しらたき 干しいたけ	さとう	大豆油	しょうゆ みりん わふうだし	中	820	2.3
		わかたけじる	とうふ とり肉	わかめ	にんじん	たけのこ ねぎ	旬の食材		煮干し かつお節 しょうゆ 塩			
26	金	さんさいうどん(ソフトめん)	とり肉 油あげ		にんじん	だいこん ぶなしめじ ひらたけ ねぎ 山ふき みず わらび こんにゃく ごぼう	ソフトめん		しょうゆ みりん 酒 かつお節 煮干し	幼	523	2.5
		牛乳		牛乳			旬の食材 さんさい			小	615	2.9
		あつやきたまご	たまご				さとう	大豆油	酢 しょうゆ 魚肉エキス	中	791	3.5
		かいそうサラダ (わふうドレッシング)		かいそうミックス	にんじん	キャベツ とうもろこし			ドレッシング			
30	火	むぎごはん					むぎごはん		幼	544	1.7	
		はっこうにゅう(プレーン)		はっこうにゅう					小	673	2.4	
		えびしゅうまい(幼①小中職②)	えび たら			たまねぎ	パン粉 でん粉 小麦粉 さとう		塩 ほたてエキス	中	839	2.8
		ホイコーロー	ぶた肉		にんじん ピーマン	しょうが キャベツ	さとう でん粉	大豆油	しょうゆ 酒 オイスターソース			
		こまつなとくだんごの ちゅうかスープ	とり肉 だいず		こまつな にんじん	たまねぎ ぶなしめじ もやし ねぎ	はるさめ パン粉 でん粉 さとう	ごま油 ラード	ちゅうかだし 塩 こしょう 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4歳児・5歳児は15日から開始となります。3歳児は5月1日から開始となります。

給食だより

つくば市の給食

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、器具などはていねいに取り扱っていますか？

今月の地場産物

ぶなしめじ なめこ ひらたけ こまつな
ほうれん草 ねぎ トマトピューレー



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！
こちらのQRコードからご覧ください。

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4校（本年度より並木中が加わりました）の約2,700人分の給食を作っています。栄養士、調理員、運転手など約37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。よろしくお願ひします。

