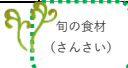
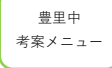




令和6年 4月分献立表 (14回)

A7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・要小学校・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

日	曜	献立名	主な材料と食品分類						栄養価				
			ち、にん、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	調味料他	エネルギー (kcal)	食塩 相当量 (g)		
10	水	くろパン					くろパン						
		牛乳		牛乳					幼	-	-		
		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	小	663	2.2	
		カラフルサラダ (コーンクリームドレッシング)			アスパラガス あかピーマン	キャベツ きゅうり		ドレッシング		中	806	2.7	
		とりにくのメキシコに	とり肉		にんじん	たまねぎ ぶなしめじ カリフラワー とうもろこし		油	白ワイン 塩 こしょう トマトピューレ 洋風だし チリパウダー ケチャップ				
11	木	むぎごはん					ごはん むぎ						
		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		676	1.7	
		はなやさいのガーリックいため	ウインナー		フロccoli	カリフラワー にんにく		油	コンソメ 塩 こしょう		861	2.4	
		フルーツポンチ				ナタデココ みかん パインアップル	カクテルゼリー						
12	金	ごはん					ごはん						
		牛乳		牛乳						-	-		
		あじのなんばんソース	あじ			たまねぎ	さとう でんぶん	油	しょうゆ 酢 一味唐辛子		618	2.3	
		つぼづけあえ			にんじん	つぼづけ もやし キャベツ きゅうり					785	2.9	
		とんじる	ぶた肉		にんじん	だいこん ねぎ ごぼう こんにゃく	さといも	油	煮干しだし みそ かつお節だし				
15	月	テーブルロール					テーブルロール						
		牛乳		牛乳						496	2.0		
		ハンバーグケチャップソース	とり肉 だいず ぶた肉			たまねぎ	さとう でんぶん じゃがいも	油 ラード	トマトピューレ ケチャップ 塩 赤ワイン ソース		621	2.8	
		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			794	3.5	
		ほうれんそうのスープ	とり肉		ほうれんそう にんじん	たまねぎ とうもろこし	こめこまカロニ		コンソメ 塩 こしょう しょうゆ				
16	火	さんさいうどん (ソフトめん+スープ)	ぶた肉 あぶらあげ		にんじん	たけのこ ぶなしめじ ねぎ えのきたけ わらび なめこ やまうど ウワバミソウ	ソフトめん		しょうゆ 塩 みりん 酒 煮干しだし かつお節だし		491	2.5	
		牛乳		牛乳							668	3.3	
		ちくわのいそべあげ (幼1こ、小中職2こ)	ちくわ	あおのり				こむぎこ	油			816	4.0
		こまつなとコーンのあえもの (かんきつドレッシング)			こまつな にんじん	もやし とうもろこし		ドレッシング					
		わかめごはん 牛乳		わかめ 牛乳				ごはん 水あめ		塩 昆布だし			
17	水	とりにくのからあげ	とり肉			しょうが にんにく	でんぶん	油	酒 しょうゆ		670	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			749	2.7	
		やさしいっばいすいとんじる	あぶらあげ		にんじん	はくさい ごぼう ほししいたけ ねぎ	すいとん		しょうゆ 塩 酒 かつお節だし 煮干しだし		919	3.2	
		こめこいちごクレープ※					いちごクレープ						
		ごはん					ごはん				567	2.2	
18	木	牛乳		牛乳									
		ポークカレー	ぶた肉		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 まるやかカレーウ カレー ケチャップ ソース		639	2.5	
		かいそうサラダ (げんえんわふうドレッシング)		わかめ こんぶ すぎのり つまた	にんじん	えだまめ もやし きゅうり		ドレッシング			804	3.0	
		パインアップル				パインアップル							
		ごはん					ごはん						
19	金	牛乳		牛乳									
		さばのしおこうじやき	さば					油	塩こうじ		569	1.8	
		たくあんあえ			こまつな にんじん	たくあん もやし					619	2.1	
		はくさいとあつあげのみそしる	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 かつお節だし 煮干しだし		780	2.6	
		ごはん					ごはん						
22	月	牛乳		牛乳									
		しゅうまい (小4まで2こ、小5から3こ)	とり肉 ぶた肉 だいず			たまねぎ しょうが にんにく	でんぶん さとう こむぎこ	ラード	チキンブイヨン しょうゆ ほたてエキス 塩		543	2.0	
		チンジャオロースー	ぶた肉		にんじん ピーマン	たけのこ しょうが	さとう でんぶん	油 ごま油	酒 オイスターソース 塩 しょうゆ こしょう 中華だし		604	2.4	
		わかめスープ	とうふ	わかめ	にんじん	もやし たまねぎ ねぎ			しょうゆ 塩 こしょう 中華だし		778	3.4	
		ごはん					ごはん						
23	火	つくばこめパン					こめこパン						
		牛乳		牛乳									
		クリスピーチキン	とり肉				パンこ こむぎこ コーンフレーク	油	塩 こしょう しょうゆ 酒 カレーこ		545	2.4	
		グリーンサラダ (サウザンアイランドドレッシング)	ツナ		フロccoli	キャベツ きゅうり		ドレッシング			688	3.0	
		コーンポタージュ	ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ とうもろこし		バター 油	シチューの素 塩 こしょう		873	3.8	

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 1群 たんぱく質	2群 無機質	からだのちようしをとのえるもの 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	調味料他	エネルギー (kcal)	食塩 相当量 (g)	
24	水	ごはん					ごはん					
		牛乳		牛乳						570	1.8	
		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 みりん 酒	633	2.2
		たけのこのときに 学森 考案メニュー	あぶらあげ ぶた肉	かつおぶし	にんじん	たけのこ こんにやく		さとう	旬の食材 (たけのこ、みつば)	しょうゆ 酒 みりん	799	2.6
		とりだんごのすまし汁	とり肉 だいず なと		にんじん みずな みつば	たまねぎ えのきたけ		パンこ さとう	でんぶん	塩 しょうゆ 酒 かつお節だし 昆布だし		
25	木	もやしにくみそラーメン (ソフトちゅうかめん+スープ)	ぶた肉		にんじん いら	しょうが たまねぎ もやし とうもろこし メンマ ほししいたけ	ソフトちゅうかめん	油	しょうゆ みりん 豆板醤 洋風だし みそ		514	2.8
		牛乳		牛乳						657	3.6	
		やきぎょうざ (幼1こ、小中職2こ)	ぶた肉 とり肉		いら	キャベツ たまねぎ しょうが	でんぶん さとう こもぎこ	ラー油	しょうゆ 塩	841	4.5	
		こんにやくサラダ (かんこくナムルドレッシング)			にんじん	だいこん きゅうり こんにやく えだまめ			ドレッシング			
26	金	ペンネナポリタン	ぶた肉		にんじん トマト ピーマン	たまねぎ ぶなしめじ にんにく	ペンネ さとう	油	トマトピューレ ソース ケチャップ 塩 こしょう 洋風だし		606	2.3
		ミニバターパン					バターパン			658	2.5	
		牛乳		牛乳						804	2.8	
		アンサンブルエッグ	たまご ベーコン	チーズ 牛乳		たまねぎ	じゃがいも さとう でんぶん	油	塩			
		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			
30	火	むぎごはん					むぎ ごはん				566	2.1
		牛乳		牛乳							629	2.4
		いかのオーロラソース 地産地消 メニュー	いか				さとう でんぶん	油 ノンエッグマヨネーズ	ケチャップ ソース こしょう			
		みずなとちくわのサラダ (たまねぎドレッシング)	ちくわ		にんじん みずな	もやし			ドレッシング		791	2.9
		かぶのみそしる	とうふ		にんじん	かぶ なめこ ねぎ		みそ 煮干しだし かつお節だし				

○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られません。  
 ○けいらんは「たまご」と表記します。  
 ○幼稚園の給食は15日(月)開始です。  
 ※は業者から学校に直接配送されます。

教科連携  
メニュー

4月18日(木) 9年社会  
「二度の世界大戦と日本」



今月の地場産物

みずな こまつな ねぎ  
ほうれんそう ぶなしめじ  
なめこ



給食だより

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。

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？
  - 口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、器具などはいいねいに取り扱っていますか？

《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30%使用しています。その他、つくば市産の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。飲むヨーグルトや果汁飲料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」「いばらき美味しおDay(減塩の日)」「教科連携メニュー」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。

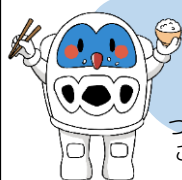
給食センターの紹介

つくば市では、毎日約26,000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11校、中学校4校、義務教育学校2校の約8,600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、よろしくお願ひいたします。



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。