

令和6年 4月分献立表 (14回)

B7ロック (鳥名幼稚園・鳥名小学校・香取台小学校・真瀬小学校・葛城小学校・研究学園小学校・高山中学校・研究学園中学校)

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						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)	
10	水	むぎごはん 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	じゃがいも	油	ごはん むぎ ハヤシブレイク ケチャップ ソース コンソメ 塩 こしょう	幼 小 中	- 676 861	- 1.7 2.4
11	木	ごはん 牛乳 あじのなんぼんソース つぼづけあえ とんじる		牛乳		にんじん たまねぎ	さとう でんぶん	油	ごはん しょうゆ 酢 一味唐辛子		- 618 785	- 2.3 2.9
12	金	くろパン 牛乳 やさいコロッケ(ソース) カラフルサラダ (コーンクリームドレッシング) とりにくのメキシコに		牛乳		にんじん アスパラガス あかピーマン にんじん	たまねぎ とうもろこし グリーンピース キャベツ きピーマン たまねぎ ぶなしめじ カリフラワー とうもろこし	じゃがいも パンこ さとう ドレッシング 油	くろパン 塩 ソース 白ワイン 塩 しょうゆ トマトピューレ 洋風だし チリパウダー ケチャップ		- 663 806	- 2.2 2.7
15	月	ごはん 牛乳 しゅうまい (小4まで2こ、小5から3こ) チンジャオロースー わかめスープ		牛乳		にんじん たまねぎ しょうが にんにく にんじん ピーマン にんじん	さとう じゃがいも さとう こむぎこ しょうが たまねぎ	でんぶん さとう 油 ごま油	ごはん チキンブイヨン しょうゆ ほたてエキス 塩 酒 オイスターソース 塩 しょうゆ しょうゆ 中華だし しょうゆ 塩 しょうゆ 中華だし		543 604 778	2.0 2.4 3.4
16	火	いばらき 美味しいお Day ごはん 牛乳 さばのしおこうじやき たくあんあえ はくさいとあつあげのみそしる		牛乳		にんじん こまつな にんじん にんじん	たくあん もやし はくさい だいこん えのきたけ ねぎ	油 塩こうじ	ごはん 塩こうじ みそ かつお節だし 煮干しだし		569 619 780	1.8 2.1 2.6
17	水	テーブルロール 牛乳 ハンバーグケチャップソース ごぼうとツナのサラダ (ごまクリームドレッシング) ほうれんそうのスープ		牛乳		にんじん たまねぎ にんじん	さとう でんぶん じゃがいも ごぼう きゅうり たまねぎ とうもろこし	テーブルロール 油 ラード ドレッシング こめごまカロニ	496 621 794	2.0 2.8 3.5		
18	木	わかめごはん 牛乳 とりにくのからあげ はるさめサラダ (ちゅうかドレッシング) やさしいっぱいすいとんじる こめこいちごクレープ※		わかめ 牛乳	豊里中 考案メニュー	にんじん しょうが にんにく にんじん にんじん	きゅうり もやし はるさめ はくさい ごぼう ほししいたけ ねぎ	ごはん 水あめ でんぶん 油 ドレッシング すいとん	塩 昆布だし 酒 しょうゆ 塩 しょうゆ かつお節だし 煮干しだし		670 749 919	2.3 2.7 3.2
19	金	もやしにくみそラーメン (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 (かんこくナムルドレッシング)		牛乳		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 ラード	しょうゆ みりん 豆板醤 洋風だし みそ しょうゆ 塩	514 657 841	2.8 3.6 4.5		
22	月	つくばこめパン 牛乳 クリスマスチキン グリーンサラダ (サウザンアイランドドレッシング) コーンポタージュ		牛乳		旬の食材 (キャベツ)	パンこ こむぎこ コーンフレーク キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし	油 バター 油	こめこパン 塩 しょうゆ しょうゆ 酒 カレーこ シチューの素 塩 しょうゆ		545 688 873	2.4 3.0 3.8
23	火	ごはん 牛乳 さわらのさいきょうやき たけのこのとさに とりだんごのすまし汁		牛乳	旬の食材 (さわら)	にんじん たけのこ こんにやく にんじん たまねぎ えのきたけ	さとう さとう パンこ でんぶん さとう	油 旬の食材 (たけのこ、みつば)	ごはん みそ みりん 酒 しょうゆ 酒 みりん 塩 しょうゆ 酒 かつお節だし 昆布だし		570 633 799	1.8 2.2 2.6

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	からだのちょうしをととのえるもの 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	むぎごはん					むぎ	ごはん		566	2.1					
		牛乳		牛乳												
		いかのオーロラソース	いか				さとう	でんぷん	油 ソラマメマヨネーズ	ケチャップ ソース こしょう	629	2.4				
		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							
25	木	ごはん					ごはん			567	2.2					
		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	アレルギーフリー まろやかカレー ルー 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 すずのり 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										
26	金	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												
		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					
30	火	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												
		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	でんぷん	油	塩	804	2.8
		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			

○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 4月25日(木) 9年社会
メニュー 「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？
 - 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？

《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。

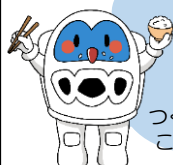
給食センターの紹介

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、よろしくお願いいたします。



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。