

令和5年度

4 月分献立表 (14回)

Aブロック(東幼 二の宮幼 竹園東幼 竹園西幼 東小 二の宮小 小野川小 竹園東小 竹園西小 竹園東中 吾妻中) つくばほがらか給食センター谷田部

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	3群 カロテン	からだのちょうしをととのえるもの 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)
11 火	せきはん(ごましお) 牛乳		牛乳			せきはん		ごま塩	幼 -	-
	さわらのあまずあんかけ	さわら				さとう でんぶん	油	しょうゆ 酢 みりん	小 702	2.0
	かいそうサラダ (あおじドレッシング)		わかめ つのまた こんぶ かんてん すぎのり	旬の味 「さわら」「みつば」		もやし きゅうり とうもろこし	進級・入学 おめでとうメニュー	ドレッシング	中 846	2.3
	ごうはくはんぺんと みつばのすましじる	とうふ はんぺん		にんじん	たまねぎ			昆布 かつお節 しょうゆ 酒 塩		
	おいわいいちごクレープ			にんじん みつば	たまねぎ ほししいたけ					
12 水	くるパン					クレープ			-	-
	牛乳		牛乳			くるパン			621	2.9
	とりにくのマーマレードやき	とり肉				マーマレード さとう	油	しょうゆ 酒	779	3.6
	コロコロポテトサラダ (ノンエッグマヨネーズ)	ツナ		にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ			
	ミネストローネ	ベーコン		にんじん トマト	たまねぎ キャベツ にんにく	ひよこまめ マカロニ	油	ケチャップ コンソメ 塩 こしょう		
13 木	ごはん					ごはん			-	-
	牛乳		牛乳						702	2.3
	かぼちゃひきにくフライ (ソース)	ぶた肉 だいたず		かぼちゃ	たまねぎ	パンこ さとう でんぶん こむぎこ みずあめ	油 ラード	ソース しょうゆ みりん	863	2.9
	いんげんのごまあえ			いんげん にんじん	もやし		ごま	ごま和えの素		
なめこのみそしる	あつあげ		にんじん	なめこ だいこん ねぎ			みそ かつお節 煮干し			
14 金	ミルクパン					ミルクパン			-	-
	牛乳		牛乳						655	2.7
	きびなごのカリカリあげ (2こ)	きびなご			しょうが	じゃがいも こめこ みずあめ さとう でんぶん	油	塩 みりん	822	3.3
	みずなごこんにゃくのサラダ (げんえんわふうドレッシング)			みずな にんじん	こんにゃく きゅうり とうもろこし		ドレッシング			
ハッシュドポーク	ぶた肉		にんじん	たまねぎ マッシュルーム えだまめ にんにく	じゃがいも さとう	油	ハヤシルウ ケチャップ ソース 赤ワイン			
17 月	ごはん					ごはん			539	1.8
	牛乳		牛乳						659	2.4
	えびしゅうまい (幼1こ、小中職2こ)	えび たら			たまねぎ	こむぎこ パンこ さとう でんぶん みずあめ	油	塩 ほたてエキス	804	2.8
	チンジャオロースー	ぶた肉		ピーマン にんじん	たけのこ しょうが にんにく	でんぶん さとう	油 ごま油	しょうゆ オイスターソース 酒 中華だし 塩 こしょう		
	はるさめスープ	とうふ		にんじん こまつな	たまねぎ ほししいたけ	はるさめ		しょうゆ 中華だし 塩 こしょう		
18 火	チキンカレーライス (むぎごはん)	とり肉 だいたず		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 しろいんげんまめ	油	カレーウ ケチャップ ソース カレー粉	579	2.3
	牛乳		牛乳						652	2.7
	ふくじんづけあえ			にんじん ほうれんそう	キャベツ ふくじんづけ				829	3.3
	フレッシュパイン				パインアップル			教科連携メニュー 「9年社会 二度の世界大戦と日本(洋食)」		
19 水	さんさいうどん (ソフトめん)	とり肉 なんと あぶらあげ		にんじん	ねぎ えのきたけ ひらたけ わらび うわばみそうらうど なめこ たけのこ	ソフトめん でんぶん		しょうゆ 煮干し かつお節 みりん 酒 塩	544	1.9
	牛乳		牛乳						682	2.2
	やさいかきあげ	だいたず		にんじん しゆんぎく	たまねぎ ごぼう	旬の味 「さんさい」	こむぎこ 油	塩	868	2.9
	フルーツミックスゼリー				もも みかん		りんごゼリー			
20 木	テーブルロール					テーブルロール			502	2.2
	牛乳		牛乳						633	2.8
	ハンバーグパベキューソース	ぶた肉 とり肉 だいたず			りんご たまねぎ しょうが にんにく	さとう パンこ でんぶん	油 ラード	ケチャップ しょうゆ 酒 酢 塩 こしょう	795	3.6
	はなやさいサラダ (コールスロドレッシング)			ブロッコリー にんじん	旬の味 「はるキャベツ」	カリフラワー とうもろこし		ドレッシング		
はるキャベツのスープ	ウインナー		にんじん	たまねぎ キャベツ	おおむぎ	油	コンソメ 塩 こしょう			
21 金	ごはん					ごはん			509	2.5
	のむヨーグルト(マスカット)		のむヨーグルト						580	3.1
	とりにくのしおからあげ	とり肉			しょうが にんにく	でんぶん さとう	油	酒 塩 こしょう	753	3.9
	たくあんあえ			こまつな にんじん	もやし たくあん					
24 月	どさんこじる	ぶた肉	わかめ	にんじん	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも	油	味噌ラーメンスープの素 塩		
	やきにくどん (むぎごはん)	ぶた肉		にんじん いんげん なら	たまねぎ にんにく	むぎごはん さとう でんぶん	油 ごま	焼肉のたれ しょうゆ 塩 こしょう	564	2.0
	牛乳		牛乳						631	2.2
	きりぼしだいこんのサラダ (たまねぎドレッシング)			にんじん ほうれんそう	しめじ きりぼしだいこん			ドレッシング	790	2.8
	わかめスープ	とうふ なんと	わかめ		たまねぎ とうもろこし ねぎ えのきたけ	旬の味 「あまなつ」		しょうゆ 中華だし 塩 こしょう		
あまなつゼリー					あまなつゼリー					

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 1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	からだのちょうしをととのえるもの 4群 ビタミン・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)
25 火	ごはん					ごはん		578	1.8	
	牛乳		牛乳		旬の味 「ふき・たけのこ」			669	2.1	
	さばのおこうじやき	さば				さとう	油	846	2.7	
	たけのこのときに	とり肉 かつおぶし		にんじん	たけのこ こんにやく ふき	さとう			しょうゆ 酒 みりん	
	みそけんちんじる	とうふ		にんじん	だいこん たまねぎ しめじ ごぼう	さとも			みそ 煮干し かつお節	
26 水	とんこつラーメン (ソフトちゅうかめん)	ぶた肉		にんじん	たまねぎ はくさい もやし きくらげ にんにく	ソフトちゅうかめん	ごま油	502	2.7	
	牛乳		牛乳					646	3.5	
	とうふとやさいのナゲット (幼1こ、小中職2こ)	とうふ だいず いよりだい とうにゅう		にんじん	たまねぎ えだまめ とうもろこし	こむぎこ でんぷん さとう	油	830	4.4	
	こまつなとじゃこのあえもの (しょうゆ)		あげちりめん	こまつな にんじん	キャベツ	つくば地産地消の日 「こまつなとじゃこのあえもの」			しょうゆ	
27 木	つくばこめコパン					つくばこめコパン		503	2.0	
	牛乳		牛乳					649	2.6	
	トマトミートオムレツ	たまご とり肉		トマト	たまねぎ	でんぷん	油	848	3.5	
	グリーンサラダ (わふうクリーミードレッシング)	つくば地産地消の日 「グリーンサラダ」		アスパラガス ブロッコリー	キャベツ えだまめ		ドレッシング			
ポトフ	とり肉 ぶた肉 だいず		にんじん かぶのは	たまねぎ かぶ	じゃがいも でんぷん みずあめ	油		コンソメ 塩 こしょう		
28 金	ごはん					ごはん		568	1.8	
	牛乳		牛乳					650	2.1	
	ぶたにくのあまからやき	ぶた肉			にんにく しょうが	さとう でんぷん	ごま油 ごま油	813	2.5	
	なのはなサラダ (ぼんず)	かまぼこ		なのはな にんじん	もやし				ぼん酢	
	だいこんとあぶらあげのみそじる	あぶらあげ		にんじん ほうれんそう	だいこん たまねぎ				みそ 煮干し かつお節	

※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。  
 ※小学校の栄養価は、中学年(3年生および4年生)の値を表記しています。  
 ※鶏卵は「たまご」と表記します。  
 ※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。  
 ※幼稚園(4歳児、5歳児)は17日(月)から、3歳児は5月1日(月)から給食開始となります。

給食の献立は、文部科学省の「学校給食摂取基準」を基に、成長期に必要な栄養素を重点的に摂取できるよう、様々な食品を組み合わせで作成しています。



★お知らせ★

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。



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、器具などはいねいに取り扱っていますか？

つくば市の給食

子供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)  
つくば市産のこしひかりを使用しています。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。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。発酵乳や野菜ジュース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

つくばほがらか給食センター谷田部から給食を提供します!



★つくばほがらか給食センター谷田部について★

開設して4年目になりました。幼稚園9園、小学校14校、中学校6校、義務教育学校1校の約1250人分の給食を作っています。所長や栄養士、調理員、運転手など約90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。よろしくお祈りします。

