

令和5年度



# 4 月分献立表 (14回)



Cブロック(桜南幼 吾妻幼 桜南小 並木小 吾妻小 並木中 みどりの学園)

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		
		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)
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 でんぷん	油	しょうゆ 酢 酒 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 すじのり	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 おめでとメニュー	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 にんじん みつば		たまねぎ ほししいたけ		昆布 かつお節 しょうゆ 酒 塩		
	おいわいいちごクレープ					クレープ				
12 水	ごはん					ごはん			-	-
	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 でんぷん 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	でんぷん 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		
13 木	くろパン					くろパン			-	-
	牛乳		牛乳						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		
14 金	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 だいず		かぼちゃ	たまねぎ	パンこ さとう でんぷん 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		
17 月	チキンカレーライス (むぎごはん)	とり肉 だいず		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	カレールウ 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				パイナップル			教科連携メニュー 「9年社会 二度の世界大戦と日本(洋食)」		
	ごはん					ごはん			578	1.8
18 火	牛乳		牛乳		旬の味 「ぶき・たけのこ」				669	2.1
	さばのおこうじやき	さば				さとう	油	塩麴 みりん	846	2.7
	たけのこのとさに	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	さといも		みそ 煮干し かつお節		
	テーブルロール					テーブルロール			502	2.2
19 水	牛乳		牛乳						633	2.8
	ハンバーグバーベキューソース	ぶた肉 とり肉 だいず			りんご たまねぎ しょうが にんにく	さとう パンこ でんぷん	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	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	旬の味 「はるキャベツ」	たまねぎ キャベツ	油	コンソメ 塩 こしょう		
	ごはん					ごはん			578	1.8
20 木	牛乳		牛乳						669	2.1
	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 でんぷん	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
	きりほしだいのサラダ (たまねぎドレッシング)			にんじん ほうれんそう	しめじ きりほしだいこん		旬の味 「あまなつ」	ドレッシング	790	2.8
	わかめスープ	とうふ なると	わかめ		たまねぎ とうもろこし ねぎ えのきたけ			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					
21 金	ごはん					ごはん			509	2.5
	どんこつラーメン (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	豚骨ラーメンスープの素 がらスープ 酒 塩 こしょう	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 いとよりだい 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	塩 みりん こしょう	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		
24 月	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	でんぷん 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					
	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		

日 曜	献立名	主な材料と食品分類						調味料他	栄養価	
		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)
25 火	つくばこめこパン					つくばこめこパン		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	ケチャップ みりん	848	3.5
	グリーンサラダ (わふうクリームドレッシング)	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		
26 水	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	酒 しょうゆ みりん	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			ぼんず		
	だいこんとあぶらあげのみそしる	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		
27 木	さんさいうどん (ソフトめん)	とり肉 なると 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 うど なめこ たけのこ	ソフトめん でんぷん		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			
28 金	ミルクパン					ミルクパン		512	2.1	
	牛乳		牛乳					655	2.7	
	きびなごのかりかりあげ (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 でんぷん	油	塩 みりん	822	3.3
	みずなとこんにやくのサラダ (げんえんわふうドレッシング)			みずな にんじん	こんにやく 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	ハヤシルー ケチャップ ソース 赤ワイン		

※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？
  - 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
- 配せ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？

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することがあります。

《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12500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。よろしくお願ひします。

