

令和6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 みどりの南小 みどりの南中 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				
			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)		
10	水	ごはん					ごはん						
		牛乳		牛乳							幼	-	
		いかのレモンあげ	いか				さとう でんぷん	油	しょうゆ レモン果汁		小	601	2.7
		ほうれんそうとくらげのあえもの	ちゅうかくらげ		ほうれんそう にんじん				はるさめ ごま		中	753	3.2
		じゃがいもとわかめのみそしる		わかめ	にんじん	えのきたけ			じゃがいも	みそ 煮干し かつお節			
11	木	ピーンズパン (ブルーベリージャム)					ピーンズパン ブルーベリージャム					-	-
		牛乳		牛乳									
		やさいコロッケ (ソース)	だいず		にんじん	グリーンピース たまねぎ	じゃがいも パンこ こむぎこ さとう でんぷん	油	こしょう 塩 ソース			630	3.0
		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 とうもろこし カリフラワー きゅうり			ドレッシング			780	3.8
		トマトスープ	ベーコン		トマト にんじん こまつな	たまねぎ			ひよこめめ	コンソメ 塩 こしょう			
12	金	むぎごはん 牛乳		牛乳			むぎごはん						
		モロのカレーやき	モロ			にんにく しょうが	オートミール	油	ケチャップ 塩麹 レモン果汁 カレー粉 パプリカ粉 こしょう 塩			-	-
		きりぼしだいこんと ささみのサラダ (ごまドレッシング)	とり肉		にんじん	とうもろこし えだまめ きりぼしだいこん			ドレッシング			704	2.2
		やさいたっぷりスープ	ウインナー		にんじん いんげん	たまねぎ ひらたけ			じゃがいも 油	コンソメ 塩 こしょう		864	2.5
		レモンヨーグルト		レモンヨーグルト									
15	月	ごはん					ごはん						
		牛乳		牛乳								533	2.5
		コーンしゅうまい (幼小:2こ、中職:3こ)	ぶた肉 とり肉 だいず			とうもろこし たまねぎ キャベツ しょうが	こむぎこ でんぷん さとう		しょうゆ 塩 かきエキス			595	3.1
		ぶたにくとたけのこのみそいため	ぶた肉 さつまあげ		にんじん こまつな	たまねぎ たけのこ しょうが にんにく	でんぷん さとう	ごま油 油	みそ 酒 オイスターソース しょうゆ 甜麺醤 塩			764	4.0
		もずくスープ	なると	もずく	にんじん	はくさい もやし ほししいたけ			塩ラーメンスープの素 中華だし 塩				
16	火	ごはん					ごはん						
		牛乳		牛乳								650	2.3
		キャベツメンチカツ (ソース)	ぶた肉 だいず			キャベツ たまねぎ	でんぷん パンこ こむぎこ さとう	油	ソース 塩 こしょう			745	2.8
		ちりめんじゃこのサラダ (わふうフレンチドレッシング)		ちりめんじゃこ	にんじん ブロッコリー	カリフラワー			ドレッシング 油			932	3.3
		がんもどきとふきのにももの	がんもどき とり肉		にんじん	こんにゃく だいこん ふき えだまめ しめじ	さとう	油	しょうゆ 酒 みりん				
17	水	しょうゆラーメン (ソフトちゅうかめん)	ぶた肉		にんじん いら チンゲンサイ	とうもろこし ねぎ きくらげ	ソフトちゅうかめん でんぷん		がらスープ しょうゆ 醤油ラーメンスープの素 酒 こしょう 塩			552	3.1
		牛乳		牛乳									
		はるまき	ぶた肉		にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが ほししいたけ	こむぎこ こめこ こなあめ でんぷん はるさめ さとう	油 ラード	しょうゆ みりん 塩 こしょう			684	3.9
		ささみとわかめのナムル	とり肉	わかめ	ほうれんそう にんじん	キャベツ	みずあめ		塩 昆布だし			861	4.9
18	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん						
		さばのみそに こうはくサラダ (わふうクリーミードレッシング)	さば				さとう でんぷん		みそ みりん			636	2.0
		こうはくはんぺんのすまじる	ハム とり肉 はんぺん		あかパプリカ	れんこん きゅうり			ドレッシング			745	2.5
		おいしいいちごゼリー			にんじん みつば	ねぎ ほししいたけ			しょうゆ 酒 昆布だし 塩 かつお節 煮干し			872	2.8
19	金	せわれコッペパン					コッペパン						
		牛乳		牛乳								508	2.6
		ウインナー トマトソース	ウインナー		トマト	たまねぎ	さとう	油	ケチャップ 洋風だし 塩			653	3.6
		だいずとツナのサラダ (コーンクリーミードレッシング)	だいず ツナ		アスパラガス にんじん	とうもろこし			ドレッシング			809	4.3
		キャベツとにくだんごのスープ	とり肉 ぶた肉 だいず		にんじん	キャベツ たまねぎ マッシュルーム セロリ	でんぷん みずあめ	油	コンソメ しょうゆ 塩 こしょう				
22	月	ごはん					ごはん						
		牛乳		牛乳								524	1.6
		さわらのしおこうじやき	さわら				さとう	油	塩麹 みりん			593	1.9
		ハムとキャベツのサラダ (げんえんわふうドレッシング)	ハム	こんぶ	にんじん	キャベツ とうもろこし きゅうり			ドレッシング			739	2.3
		さやえんどうのみそしる	あぶらあげ かまぼこ		にんじん さやえんどう	はくさい ねぎ			みそ 煮干し かつお節				
23	火	ごはん					ごはん						
		牛乳		牛乳								554	1.9
		とうふステーキ そばろあんかけ	とうふ とり肉 だいず		あかパプリカ	たまねぎ きパプリカ しょうが	さとう でんぷん	油 ごま油	しょうゆ オイスターソース			661	2.5
		こまつなのしそひじきあえ		しそひじき	こまつな にんじん	もやし						794	3.0
		なめこときいのみそしる			にんじん チンゲンサイ	ねぎ なめこ	さといも		みそ 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 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)	
24	水	さんさいうどん (ソフトめん)	ぶた肉 なた		にんじん	ねぎ ふき うわぼみそう わらび たけのこ しめじ えのきたけ	ソフトめん		しょうゆ みりん 酒 塩 かつお節 煮干し	545	2.7	
		牛乳			つくば地産地消の日メニュー 「ちくわのサラダ (みずな)」		旬の味 「さんざい」			621	3.2	
		きなこいも (幼小:2こ、中職:3こ)	きなこ				さつまいも さとう でんぶん	油	しょうゆ みりん 酢	850	4.1	
25	木	ちくわのサラダ (ポンず)	ちくわ		みずな にんじん	キャベツ きゅうり			ポン酢			
		くろパン					くろパン			423	1.7	
		牛乳								601	2.4	
		えだまめフリッター (幼:1こ、小中職:2こ)				えだまめ		こむぎこ でんぶん さとう こめこ	油	しょうゆ 塩	733	3.0
26	金	キャベツとウインナーのソテー	ウインナー		にんじん ピーマン	キャベツ エリンギ			コンソメ 塩 こしょう			
		かぶのスープ	ぶた肉		にんじん こまつな	たまねぎ かぶ			洋風だし 塩 こしょう			
		チキンカレーライス (むぎごはん)	とり肉		にんじん	たまねぎ しめじ グリンピース しょうが にんにく	むぎごはん じゃがいも	油	カレールー ケチャップ ソース カレー粉	583	2.8	
		牛乳								669	3.6	
30	火	オムレツ	たまご					でんぶん さとう	油	がらスープ 酢	842	4.2
		ふくじんづけあえ			ほうれんそう にんじん	ふくじんづけ もやし						
		つくばこめパン					つくばこめパン			469	3.0	
		牛乳								615	3.6	
30	火	バーベキューチキン	とり肉			りんご			しょうゆ 塩麹バーベキューソース	775	4.6	
		ごぼうとツナのサラダ (たまねぎドレッシング)	ツナ		にんじん ブロッコリー	ごぼう とうもろこし		ドレッシング				
		パンキンポタージュ	とうにゅう ベーコン		かぼちゃ にんじん パセリ	たまねぎ	しろいげんまめ	油	ホワイトシチューの素 コンソメ 塩 こしょう			

※材料の都合により、献立内容が変更になる場合があります。

※鶏卵は「たまご」と表記します。

※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。

※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15日(月)から、3歳児は5月1日(水)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に、様々な食品を組み合わせで作成しています。



つくば市のホームページ(子育て・教育→子育て→子育てナビ→食育レシピ)では、学校給食レシピをはじめ、「おいしい旬の地元食材を使用したレシピ」を紹介しております。
右のQRコードからもご覧いただけますので、ご家庭での食育にご活用ください。



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、器具などはていねいに取り扱っていますか?



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。

つくば市の給食

《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。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について★

開設して5年目になりました。幼稚園9園、小学校15校、中学校5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。

イラスト:『家庭とつながる!新食育ブック①②③』
小川万紀子監修 少年写真新聞社刊