

令和6年 4月分献立表 (14回)

C7ロック (春日学園義務教育学校・学園の森義務教育学校)

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)
10	水	わかめごはん 牛乳		わかめ 牛乳			ごはん 水あめ		塩 昆布だし		
		とりにくのからあげ	とり肉			しょうが にんにく	でんぷん	油	酒 しょうゆ		
		はるさめサラダ (ちゅうかドレッシング)	ハム	豊里中 考案メニュー	にんじん	きゅうり もやし	はるさめ	ドレッシング		小 749	2.7
		やさしいっぱいすいとんじる	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	中 919	3.2
		こめこいちごクレープ※					いちごクレープ				
11	木	テーブルロール					テーブルロール				
		牛乳		牛乳							
		ハンバーグケチャップソース	とり肉 だいたい ぶた肉			たまねぎ	さとう でんぷん 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 (ごまクリーミードレッシング)	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		
12	金	ごはん					ごはん				
		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 まろやかカレールー カレーご 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 つのまた	にんじん	えだまめ もやし きゅうり		ドレッシング		804	3.0
15	月	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 でんぷん	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		
16	火	くろパン					くろパン				
		牛乳		牛乳							
		やさいコロッケ(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	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 きピーマン		ドレッシング		806	2.7
17	水	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		
		ごはん					ごはん				
		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 だいたい			たまねぎ しょうが にんにく	でんぷん 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	604	2.4
		デンジャオソース	ぶた肉		にんじん ピーマン	たけのこ しょうが	さとう でんぷん	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	778	3.4
18	木	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		
		むぎごはん					むぎ ごはん				
		牛乳		牛乳							
		いかのオーロラソース	いか				さとう でんぷん	油 ノエッグマヨネーズ	ケチャップ ソース こしょう	629	2.4
19	金	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		
		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	パンネ 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		
		ミニバターパン					バターパン				
		牛乳		牛乳							
22	月	アンサンプルエッグ	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	658	2.5
		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		804	2.8
		ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳							
		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
23	火	たけのこのとさに	あぶらあげ ぶた肉	かつおぶし	にんじん	たけのこ こんにゃく	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 だいたい なた		にんじん みずな みつば	たまねぎ えのきたけ	パンこ でんぷん さとう	油	塩 しょうゆ 酒 かつお節だし 昆布だし		
		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	657	3.6
牛乳		牛乳									
やきぎょうざ(2こ)	ぶた肉 とり肉		いら	キャベツ たまねぎ しょうが	でんぷん さとう こむぎこ	ラード	しょうゆ 塩	841	4.5		
こんにゃくサラダ (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 こんにゃく えだまめ		ドレッシング					

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		からだのちょうしをとのえるもの		ちからやねつになるもの		調味料他	エネルギー (kcal)	食塩相当量 (g)	
		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					
24	水	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		ブロッコリー にんじん	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						
25	木	つくばこめパン					こめこパン					
		牛乳		牛乳		旬の食材 (キャベツ)						
		クリスマスチキン	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	688	3.0
		グリーンサラダ (サウザンアイランドドレッシング)	ツナ		ブロッコリー	キャベツ きゅうり		ドレッシング			873	3.8
		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			
26	金	ごはん					ごはん					
		牛乳		牛乳								
		いばらき 美味しお Day	さばのしおこうじやき	さば					油	塩こうじ	619	2.1
		たくあんあえ	たくあん		こまつな にんじん	たくあん もやし					780	2.6
		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			
30	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		
		牛乳		牛乳		旬の食材 (さんさい)					668	3.3
		ちくわのいそべあげ(2こ)	ちくわ	あおりの				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				

○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。
 ※は業者から学校に直接配送されます。

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



教科連携
メニュー

4月12日(金) 9年社会
「二度の世界大戦と日本」



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。

