



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	くろパン 牛乳		牛乳			くろパン				
進級 入学 お祝い メニュー		デミグラスハンバーグ	ぶたにく とりにく だいず			たまねぎ	さとう パンこ でんぶん	サラダ油 豚脂	デミグラスソース ケチャップ ウスターソース 中濃ソース 塩 こしょう	幼 -	-
		ブロッコリーサラダ (コールスロートレッシング)			ブロッコリー あかピーマン	キャベツ		ドレッシング		小 734	2.3
		アルファベットスープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ	マカロニ じゃがいも		こしょう しょうゆ コンソメ チキンがらすープ	中 915	3.0
		おいわいクレープ(小・中)					クレープ				
11	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
魚の日 さわら		さわらのさいきょうやき	さわら				さとう	サラダ油 ごま	味噌 みりん しょうゆ	-	-
		きのことりにくのサラダ (げんえんわふうドレッシング)	とりにく		にんじん こまつな	キャベツ ぶなしめじ えのきたけ		ドレッシング		612	2.0
		はるやさいのかきたまじる	たまご とうふ		にんじん みつば なのはな	たけのこ	でんぶん		塩 薄口しょうゆ 酒 かつおぶし 昆布	771	2.5
12	金	ミルクパン 牛乳		牛乳			ミルクパン				
		とりにくのこうそうやき	とりにく	チーズ	あかピーマン にんじん トマト パセリ	しょうが	パンこ さとう	オリーブ油	酒 塩 醤油 チキンエキス	622	2.2
		イタリアンサラダ (イタリアンドレッシング)	まぐろ油漬 いか		あかピーマン きピーマン ピーマン	キャベツ		ドレッシング		855	3.0
		ミネストローネ	ベーコン しろいんげんまめ		にんじん トマト	にんにく たまねぎ キャベツ セロリ	じゃがいも さとう マカロニ	サラダ油	塩 コンソメ こしょう		
15	月	ボークカレーライス (むぎごはん) 牛乳	ぶたにく		にんじん パセリ	たまねぎ にんにく	むぎ ごはん じゃがいも	サラダ油	カレールー カレー粉 しょうゆ 洋風だし	721	1.7
幼稚園 給食 開始日		たまごやき	たまご				さとう でんぶん	菜種油	かつおだし 酢 塩 しょうゆ	714	2.0
		ツナサラダ (たまねぎドレッシング)	まぐろ油漬		にんじん	きゅうり キャベツ とうもろこし		ドレッシング		897	2.5
		おいわいクレープ(幼)					クレープ				
16	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
カルちゃん メニュー		えびしゅうまい (幼小2コ・中職3コ)	えび スケソウダラ			たまねぎ しょうが	こむぎこ でんぶん さとう	豚脂	塩 こしょう	595	1.7
		ナムル (ナムルドレッシング)			にら にんじん	もやし きくらげ		ドレッシング ごま		664	2.0
		あつあげのちゅうかに	あつあげ とりにく		にんじん こまつな チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ たけのこ ほししいたけ	さとう でんぶん	サラダ油 ごま油	しょうゆ みりん 中華スープ	857	2.6
17	水	さんさいうどん (ソフトめん) 牛乳	とりにく あぶらあげ		にんじん	わらび ほししいたけ ひらたけ えのきたけ なめこ たけのこ ながねぎ	ソフトめん さといも		しょうゆ みりん 酒 塩 煮干し かつおぶし 一味唐辛子	568	2.0
地産地消 メニュー		やさいコロッケ	だいず		にんじん	グリーンピース たまねぎ	じゃがいも さとう パンこ こむぎこ でんぶん	大豆油 菜種油	こしょう 塩	674	2.4
		こまつなとじゃこのサラダ (げんえんわふうドレッシング)		ちりめんじゃこ	こまつな にんじん	キャベツ えだまめ		ドレッシング ごま 植物油	塩	881	3.0
18	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
魚の日 かつお		かつおのこうみあげ	かつお			しょうが ながねぎ	でんぶん さとう	大豆油 ごま	しょうゆ 酒 みりん	572	1.8
		きりぼしだいこんのもの	さつまあげ		にんじん さやいんげん	だいこん	さとう	サラダ油	しょうゆ みりん 和風だし	656	2.1
		たけのこのみそしる	とうふ あぶらあげ		にんじん	たけのこ たまねぎ ほししいたけ ながねぎ えのきたけ			味噌 煮干し かつおぶし	830	2.7
		つくばこめパン 牛乳		牛乳			こめパン				
19	金	とりにくのケチャップあんかけ (幼1コ・小中職2コ)	とりにく				でんぶん さとう	大豆油 ごま油	しょうゆ 酒 ケチャップ 酢 ウスターソース カレー粉	607	2.1
		マカロニのジェノベーゼいため	ベーコン		にんじん パセリ	キャベツ とうもろこし	マカロニ	ノンエッグ マヨネーズ 大豆油	塩	728	2.5
		やさいのコンソメスープ			にんじん ほうれんそう	たまねぎ	じゃがいも	サラダ油	コンソメ 塩 しょうゆ こしょう	884	3.3
		プリン					プリン				
22	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
いばらき おい塩 day		ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく			しょうが	さとう	サラダ油	しょうゆ 酒 みりん	550	1.7
		ほうれんそうとキャベツのこんぶあえ		こんぶ	ほうれんそう にんじん	キャベツ		ごま	醤油 塩	606	2.0
		たまねぎのみそしる	あぶらあげ とうふ		さやいんげん にんじん	たまねぎ	じゃがいも		味噌 煮干し かつおぶし	759	2.5
23	火	むぎごはん 牛乳		牛乳			むぎ ごはん				
		そぼろごはんのぐ	とりにく ぶたにく たまご		にんじん	たまねぎ グリンピース	さとう でんぶん	サラダ油 大豆油 菜種油	しょうゆ みりん 和風だし 塩	568	2.1
		たくあんのあえもの			こまつな	だいこん もやし	さとう	ごま	塩 醤油 酒	648	2.6
		みつばとわかめのすましじる	ゆば	わかめ	みつば にんじん	ぶなしめじ たまねぎ			塩 薄口しょうゆ 酒 煮干し かつおぶし	822	3.3

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)		
24	水	チャンポンメン (ソフトちゅうかめん)	ぶたにく いか えび なると		にんじん	キャベツ もやし ながねぎ きくらげ にんにく しょうが	ソフトちゅうかめん でんぶん		しょうゆ 酒 中華スープ チャンポンスープ 塩	595	2.1		
		牛乳		牛乳									
		だいがくいも (幼2コ・小中職3コ)				さつまいも さとう でんぶん	大豆油 ごま	しょうゆ 酢	740			2.6	
		ヨーグルトあえ		ヨーグルト	みかん(缶) パインアップル(缶) もも(缶)	さとう			956			3.4	
25	木	ごはん					ごはん			632	1.6		
		牛乳		牛乳									
		いわしのしょうがに	いわし		しょうが	みずあめ さとう でんぶん		醤油 酢 塩	715			1.9	
		ごしきサラダ (ごまクリーミードレッシング)	たまご	ほうれんそう にんじん	もやし きゅうり	さとう でんぶん	ドレッシング ごま 植物油	塩	907			2.3	
		いりどうふ	とうふ ちくわ ぶたにく		にんじん	しょうが ながねぎ ほししいたけ	さとう	サラダ油	しょうゆ 酒 和風だし				
26	金	ソフトフランスパン つくばしさんブルーベリージャム					ソフトフランスパン ブルーベリージャム			495	2.0		
		牛乳		牛乳									
		マカロニグラタン	ウインナー	チーズ 牛乳	パセリ	たまねぎ とうもろこし	マカロニ	バター	ベシヤメルソース			633	2.6
		わかめとツナのサラダ (イタリアンドレッシング)	まぐろ油漬	わかめ	にんじん	たまねぎ きゅうり		ドレッシング				795	3.4
		レタスのスープ	ベーコン		にんじん ほうれんそう	たまねぎ レタス セロリ とうもろこし			コンソメ 塩 しょうゆ こしょう				
29	月	昭和の日											
30	火	ごはん					ごはん			609	1.4		
		牛乳		牛乳									
		とりにくのからあげ (幼1コ・小中職2コ)	とりにく		しょうが	でんぶん	大豆油	酒 しょうゆ	745			1.7	
		キャベツときぬさやのサラダ (わふうクリーミードレッシング)	かまぼこ	にんじん さやえんどう	キャベツ とうもろこし		ドレッシング		897			2.0	
		まめとんじる	だいず ぶたにく あぶらあげ		にんじん	こんにやく ながねぎ だいこん ごぼう	さといも		味噌 煮干し 塩				

○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しておりません。
○けいらんは「たまご」と表記します。

今月の地場産物（予定）

こまつな ひらたけ
ながねぎ ぶなしめじ
なめこ ほうれんそう

4月の教科連携メニュー

4月15日（月）
9年社会 「二度の世界大戦と日本」
（ライスカレー）

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コードからで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、器具などはいねいに取り扱い扱っていますか？

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。

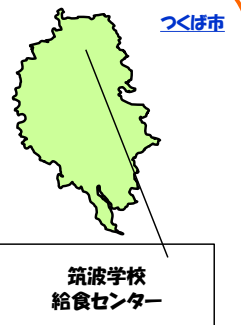
《おかず》

- 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

★ 筑波学校給食センターについて ★

小学校2校、中学校1校、義務教育学校1校、幼稚園2園、県立学校1校の約2500人分の給食を作っています。所長や栄養士、調理員、配送員など約20名で、おいしくて安心・安全な給食が届けられるよう、職員一同頑張りますので、よろしくお願いいたします。



筑波学校
給食センター