

令和8年度



4 月分献立表

(14回)

つくばほがらか給食センター谷田部

Bブロック(松代幼 手代木南幼 谷田部幼 荃崎幼 松代小 手代木南小 谷田部南小 荃崎第二小 荃崎第三小 みどりの南小 みどりの南中 手代木中 荃崎中)

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	金	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん								
		めばるのしょうゆやき	めばる				郷土料理 「めった汁」(石川県)	さとう	油	しょうゆ みりん 酒	幼	-	-			
		みずなとチキンのサラダ (パンパンジードレッシング)	とり肉		にんじん みずな	キャベツ			ドレッシング		小	590	1.8			
		めったじる	ぶた肉 あぶらあげ		にんじん	だいこん	こんにやく ごぼう	さつまいも		みそ 煮干し かつお節	中	728	2.1			
13	月	ミルクパン 牛乳		牛乳				ミルクパン								
		チキンカツ(ソース)	とり肉					パンこ こむぎこ でんぶん	油	ソース 塩		-	-			
		ポテトサラダ (ノンエッグマヨネーズ)			にんじん	きゅうり	とうもろこし	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ			608	2.6			
		かぶのコンソメスープ	ウインナー		にんじん かぶのは	たまねぎ	かぶ エリンギ		油	コンソメ 塩 こしょう		788	3.3			
14	火	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん								
		わふうハンバーグ	とり肉 ぶた肉 だいた			入学・進級お祝いメニュー	たまねぎ	さとう でんぶん じゃがいも	油 ラード	しょうゆ みりん 酢 ケチャップ こしょう 塩		569	1.7			
		はるさめサラダ (ちゅうかドレッシング)			にんじん	キャベツ	きゅうり とうもろこし	はるさめ	ドレッシング			638	2.0			
		おいわいすましじる	なると とうふ		にんじん	だいこん	ねぎ ほししいたけ			しょうゆ 酒 塩 煮干し かつお節		785	2.4			
		おいわいいちごゼリー						いちごゼリー								
15	水	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん								
		はるまき	だいた とり肉		にんじん	たまねぎ	キャベツ	もやし たけのこ	油 ごま油	しょうゆ 塩 こしょう		611	2.2			
		ホイコーロー	ぶた肉	旬の味 「キャベツ」	にんじん ピーマン	キャベツ	たまねぎ たけのこ	にんにく	さとう でんぶん	油 ごま油	しょうゆ みそ 甜麺醤 酒 みりん 中華だし 豆板醤 塩		667	2.6		
		こまつなのちゅうかスープ	かまぼこ		こまつな	にんじん	だいこん	しめじ	はるさめ	ごま油	しょうゆ 中華だし 塩 こしょう		801	3.2		
16	木	テーブルロール 牛乳		牛乳				テーブルロール								
		チキンナゲット (2こ)	とり肉 だいた				にんにく	パンこ とうもろこし こむぎこ でんぶん	油 ラード	しょうゆ 塩 こしょう		559	1.8			
		ツナとはなやさいのサラダ (シーザーサラダドレッシング)	ツナ		ブロッコリー	カリフラワー	とうもろこし		ドレッシング			698	2.2			
		ポークビーンズ	だいた ぶた肉		にんじん	トマト	たまねぎ	にんにく	じゃがいも ひよこまめ さとう	油	ケチャップ ソース 赤ワイン 塩 こしょう		859	2.8		
17	金	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん								
		さわらのねぎみそだれ	さわら	旬の味 「さわら」		茨城美味しおDay メニュー	ねぎ	しょうが	さとう でんぶん	油	酒 みそ しょうゆ		528	1.7		
		こまつなとコーンのあえもの (しょうゆ)			こまつな	にんじん	もやし	とうもろこし	旬の味 「たけのこ」		しょうゆ		604	1.9		
		わかたけじる	とり肉 あつあげ	わかめ	にんじん	たけのこ	ねぎ えのきたけ			しょうゆ 酒 塩 かつお節 煮干し		754	2.2			
20	月	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん								
		てりやきにくだんご(2こ)	とり肉 だいた		にんじん	ごぼう	たまねぎ	れんこん ねぎ	パンこ さとう でんぶん みずあめ	油	しょうゆ みりん かつお節エキス 塩 酢		546	1.8		
		たくあんあえ			にんじん	もやし	きゅうり	たくあん	ごま			609	2.1			
		にくじゃが	ぶた肉		にんじん	たまねぎ	しらたき グリーンピース		じゃがいも さとう	油	しょうゆ 酒 みりん		755	2.5		
21	火	コッペパン(いちごジャム)		牛乳				コッペパン いちごジャム								
		牛乳		牛乳								506	2.4			
		やさしいコロッケ(ソース)	だいた		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 でんぶん さとう	油	ソース こしょう 塩		642	3.0		
		グリーンサラダ (クリーム・フレンチ手しドレッシング)			ブロッコリー	キャベツ	きゅうり えだまめ		ドレッシング			794	3.7			
		コーンスープ	ウインナー	牛乳	にんじん	パセリ	とうもろこし	たまねぎ	しろいんげんまめ	油	コンソメ 塩 こしょう					
22	水	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん								
		とりにくのからあげ	とり肉			つくば地産地消の日	しょうが	にんにく	でんぶん さとう	油	しょうゆ 酒		530	1.6		
		りっちゃんサラダ (たまねぎドレッシング)	ハム かつお節	こんぶ	にんじん	キャベツ	きゅうり とうもろこし		ドレッシング			603	1.8			
		かぶとあぶらあげのみそじる	あぶらあげ		かぶのは	かぶ	たまねぎ	しめじ		みそ かつお節 煮干し		751	2.2			
23	木	バターパン 牛乳		牛乳				バターパン								
		えだまめとコーンのフリッター (幼:1こ、小中職:2こ)			にんじん	とうもろこし	えだまめ		こむぎこ でんぶん さとう こめこ	油	塩		530	1.8		
		ポークシチュー	ぶた肉		にんじん	たまねぎ	しめじ グリーンピース	にんにく	じゃがいも	油	ハヤシルウ 赤ワイン ケチャップ ソース		713	2.4		
		フルーツあんじん					パインアップル		みかんゼリー とうにゅうゼリー			883	3.1			
24	金	さんさいうどん(ソフトめん)	ぶた肉 あぶらあげ		にんじん	しめじ	ねぎ	わらび うわばみそう	なめこ えのきたけ	ふき	ソフトめん	旬の味 「山菜(さんさい)」	しょうゆ みりん 酒 塩 かつお節 煮干し		449	2.4
		牛乳		牛乳									582	3.2		
		ちくわのいそべあげ (幼~小2:1こ、小3~職:2こ)	ちくわ	あおりの					こむぎこ	油			739	3.9		
		こんぶあえ		しおこんぶ	ほうれんそう	にんじん	はくさい									

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)		
27 月	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 グリンピース にんにく しょうが	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	587	2.6		
	牛乳			教科連携メニュー 「9年生社会 二度の世界大戦と日本」								
	プレーンオムレツ	たまご				さとう でんぷん	油	塩 酢			669	3.1
	ふくじんづけあえ			こまつな にんじん	もやし ふくじんづけ						845	4.0
28 火	むぎごはん 牛乳		牛乳			むぎごはん			604	1.8		
	えびしゅうまい (幼小:2こ、中職:3こ)	えび たら			たまねぎ	こむぎこ パンこ でんぷん さとう みずあめ		塩 ホタテエキス こしょう				
	くらげのあえもの	ちゅうかくらげ		にんじん	きゅうり とうもろこし		ごま				679	2.1
	マーボー豆腐	とうふ ぶた肉 だいず		にんじん	ねぎ たけのこ しょうが ほししいたけ にんにく	でんぷん さとう	油 ごま油	甜麺醤 みそ しょうゆ オイスターソース 酒 中華だし 豆板醤			874	2.8
30 木	くろパン 牛乳		牛乳			くろパン			466	2.1		
	たらいそべフライ	たら だいず	あおさ			パンこ こむぎこ でんぷん	油	塩				
	ごぼうとえだまめのサラダ (わふうクリーミードレッシング)			にんじん	ごぼう きゅうり えだまめ		ドレッシング				610	2.7
	ミネストローネ	ウイナー だいず		トマト にんじん	たまねぎ キャベツ にんにく	マカロニ さとう	油	ケチャップ コンソメ 塩 こしょう			762	3.4

※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14日(火)から、3歳児は5月1日(金)から給食開始となります。

給食だより

つくば市の給食

心と体の健康と成長を支えるために、安全・安心で栄養バランスのよ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』

4月は出会いの季節です。決まりやマナーを守り、新しい学校やクラスで出会う友だちと、楽しい給食の時間を過ごせるようにしましょう。

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？

《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。

★お知らせ★

こちらの二次元コードから、学校給食レシピがご覧いただけます。ぜひ、ご家庭でも給食の味を楽しんでください。



《牛乳》(毎日)

骨の成長に必要なカルシウムが効率よくとれます。発酵乳や野菜ジュースなどが出ることもあります。

《おかず》

旬の食材や地場産物を使って、バラエティに富んだ献立を心がけています。

★つくば市の特色ある給食

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」を行っています。

★食文化の継承

行事食や郷土料理を取り入れています。

★不足しがちな栄養・食材

食物繊維やカルシウムをとるためきのこ類、海藻類、豆類などを積極的に取り入れています。



給食時間の約束

茶わんや汁わんは手に持って食べよう	好ききらいをしないで食べよう	口に食べ物を入れたまま話さないようにしましょう
食べている途中で立ち歩かないようにしましょう	食事中にきたない話はやめよう	よくかんで楽しく食べよう

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。みなさんの給食は『つくばほがら給食センター-谷田部』で作られています。

「つくばほがら給食センター-谷田部」について

幼稚園7園、小学校13校、中学校7校、義務教育学校1校の約10,500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ので、どうぞよろしくお願いいたします。

