

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

Cブロック(桜南幼 桜南小 荃崎第一小 みどりの学園 並木中 高崎中)

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)	
10	金	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 でんぷん	油	ソース 塩	幼 -	-
		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		小 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	中 788	3.3
13	月	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	-	-	
		みずなとチキンのサラダ (ノ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		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	728	2.1
14	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん					
		はるまき	だいず とり肉		にんじん	たまねぎ キャベツ もやし たけのこ		こむぎこ でんぷん こなあめ はるさめ さとう	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 でんぷん	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
15	水	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 だいず			にんにく		パンこ とうもろこし こむぎこ でんぷん	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	だいず 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
16	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん					
		わふうハンバーグ	とり肉 ぶた肉 だいず		入学・進級お祝いメニュー	たまねぎ		さとう でんぷん 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				
17	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		
		牛乳		牛乳							449	2.4
		ちくわのいそべあげ (幼~小2:1こ、小3~職:2こ)	ちくわ	あおのり				こむぎこ	油		582	3.2
		こんぶあえ		しおこんぶ	ほうれんそう にんじん	はくさい					739	3.9
20	月	むぎごはん 牛乳		牛乳			むぎごはん					
		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	604	1.8
		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
21	火	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		でんぷん 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
22	水	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 でんぷん 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
23	木	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 でんぷん	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				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		旬の味 「たけのこ」		しょうゆ 酒 塩 かつお節 煮干し	754	2.2
24	金	コッペパン(いちごジャム)					コッペパン いちごジャム					
		牛乳		牛乳							506	2.4
		やさしいロquette(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 でんぷん さとう	油	ソース こしょう 塩	642	3.0
		グリーンサラダ (クリームフレンチ系ドレッシング)			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		

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)
27 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 だいず		にんじん	ごぼう たまねぎ れんこん ねぎ	パンこ さとう どんぶん 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 グリンピース	じゃがいも さとう	油	しょうゆ 酒 みりん	755	2.5
28 火	くるパン 牛乳		牛乳			くるパン				
	たらいそべフライ	たら だいず	あおさ			パンこ こむぎこ どんぶん	油	塩	466	2.1
	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
30 木	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	カレールウ ケチャップ ソース カレー粉		
	牛乳		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」					587	2.6
	プレーンオムレツ	たまご				さとう どんぶん	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

※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。 ※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

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

## 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ひします。

