



Aブロック(竹園東幼 竹園西幼 竹園東小 竹園西小 並木小 葛城小 竹園東中)

桜学校給食センター

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		からだのちようしをとのえるもの		ちからやねつになるもの			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					
10 金	ポークカレーライス(むぎごはん) 牛乳 オムレツ オーシャンサラダ(わふうフレンチドレッシング)	ぶたにく たまご かにかまぼこ ちゅうかくらげ		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが	むぎごはん じゃがいも さとう でんぶん	油 油 ドレッシング ごま	カレールー ケチャップ ソース カレー粉 こしょう 塩 酢	幼 小 中	- 714 897	- 3.0 3.7	
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">           教科連携メニュー 9年社会 「二度の世界大戦と日本」         </div>												
13 月	くろパン 牛乳 やさしいコロッケ はなやさいサラダ(イタリアンドレッシング) はるいろうとうにゅうクリームシチュー			にんじん	グリーンピース たまねぎ カリフラワー とうもろこし	じゃがいも パンこ こむぎこ さとう	油 油 ドレッシング	こしょう 塩 ホワイトシチューの素 コンソメ 塩 こしょう		- 645 813	- 3.0 3.8	
14 火	ごはん 牛乳 ハンバーグたまねぎソース たくあんあえ おいわいすましる おいわいいちごゼリー		牛乳	とりにく とうふ	にんじん たまねぎ	ごはん さとう パンこ こむぎこ でんぶん	油 ラード ごま	しょうゆ みりん 酢 がらすープ 塩 酒 しょうゆ 酒 塩 昆布だし かつお節 煮干し		605 655 851	2.0 2.2 2.8	
<div style="border: 1px solid red; padding: 2px; display: inline-block;">           入園・入学・進級お祝いメニュー         </div>												
15 水	スパゲッティミートソース テーブルロール 牛乳 キッシュ ごぼうサラダ(わふうクリーミードレッシング)	ぶたにく		トマト にんじん	たまねぎ セロリ にんにく	スパゲッティ さとう テーブルロール	油	ケチャップ ソース 白ワイン コンソメ こしょう		580 729 926	1.8 2.3 2.9	
16 木	さんさいうどん(ソフトめん) 牛乳 やさいかきあげ キャベツのおかかあえ(ノンエッグマヨネーズ)	とりにく あぶらあげ		にんじん	しめじ ねぎ ほししいたけ わらび うわばみ そうなめこ えのき ふき	ソフトめん こむぎこ	油	しょうゆ みりん 酒 塩 煮干し かつお節		546 631 839	2.2 2.6 3.3	
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">           「山菜(さんさい)」         </div>												
17 金	ごはん 牛乳 はるまき こんにゃくサラダ(あおじそドレッシング) ホイコーロー		牛乳	とりにく だいず	にんじん	たまねぎ キャベツ もやし たけのこ	こむぎこ はるさめ さとう でんぶん	油	しょうゆ 塩 みりん		585 642 786	2.5 2.8 3.3
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">           地産地消の日         </div>												
20 月	ミルクパン 牛乳 たらコンソメあげ やさいのとうにゅうクリームに フルーツナタデココ			にんじん	たまねぎ キャベツ もやし たけのこ しめじ にんにく	ミルクパン でんぶん	油	しょうゆ みそ 甜面醬 酒 みりん 塩 中華だし 豆板醬		499 638 818	2.4 3.0 3.8	
21 火	ごはん 牛乳 ぶたにくのしおこうじカレーやき なのほなサラダ(わふうクリーミードレッシング) なめこのみそしる	ぶたにく		にんじん	キャベツ えだまめ とうもろこし	ごはん	油	しょうゆ 酒 みりん しょうゆ カレー粉		575 629 801	1.5 1.7 2.1	
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">           いばらき美味しおDay         </div>												
22 水	ごはん 牛乳 ピビンバ ナムル(ナムルドレッシング) コーンとたまごのスープ		牛乳	ぶたにく	ほうれんそう にんじん	ごぼう たまねぎ しめじ しょうが にんにく	さとう	油	しょうゆ 酒 コチュジャン 甜面醬		573 651 829	2.1 2.5 3.1
23 木	やきそば ストロベリーロール 牛乳 たれつきにくだんご(幼:1こ、小中職:2こ) ツナサラダ(ノンエッグマヨネーズ)	ぶたにく		にんじん	たまねぎ キャベツ もやし	ちゅうかめん ストロベリーロール	油	焼きそばソース オイスターソース 塩		484 617 756	2.4 3.1 3.9	

日	曜	献立名	主な材料と食品分類				調味料他	Aプロック栄養価②			
			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)
24	金	ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳							
		とりにくのみそやき	とりにく			ねぎ しょうが にんにく	さとう	ごま油 油	ケチャップ しょうゆ みそ 酒	600 2.6	
		こまつなのサラダ (クリーミーごまドレッシング)	ハム		こまつな にんじん	はくさい			ドレッシング	667 3.0	
		たけのこのとさに	がんとどき さつまあげ かつおぶし		にんじん いんげん	こんにやく たけのこ	「たけのこ」 旬の味	さとう 油	しょうゆ みりん	849 3.7	
27	月	はちみつパン					はちみつパン				
		牛乳		牛乳							
		とりにくのバーベキューソース	とりにく			ねぎ しょうが にんにく りんご	さとう	油	しょうゆ 酒 酢	493 2.6 621 3.1	
		グリーンサラダ (フレンチしろドレッシング)			アスパラガス にんじん	キャベツ えだまめ		ドレッシング		783 4.0	
		むぎとやさいのスープ	ウイナー		ほうれんそう にんじん	たまねぎ しめじ	おおむぎ	油	コンソメ 塩 しょうゆ こしょう		
28	火	ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳							
		にしんカレーたつたあげ	にしん			しょうが	でんぶん	油	しょうゆ 酒 カレー粉	577 1.4 630 1.6	
		キャベツとアスパラガスのサラダ (たまねぎドレッシング)	旬の味「キャベツ」		アスパラガス にんじん	キャベツ とうもろこし		ドレッシング		793 2.0	
		とりにくとはるさめスープ	とりにく		にんじん	たまねぎ もやし ねぎ えのきたけ しょうが ほししいたけ	はるさめ	ごま油	しょうゆ 中華だし 塩 こしょう		
30	木	むぎごはん					むぎごはん				
		牛乳		牛乳							
		さわらのさいきょうやき	さわら					さとう	油	みそ みりん 酒	582 1.5 640 1.7
		もやしとハムのサラダ (げんえんわふうドレッシング)	ハム		にんじん	もやし きゅうり		ドレッシング		804 2.1	
		はるやさいのとんじる	ぶたにく あぶらあげ			キャベツ だいこん たまねぎ こんにやく			みそ しょうゆ 酒 煮干し かつお節		

※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。

※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。

※幼稚園は14日(火)から給食開始となります。

※鶏卵は「たまご」と表記します。

※この献立表には微量の食品及び調味料は記載されておられません。



★お知らせ★

こちらの二次元コードから、  
学校給食レシビがご覧いただけ  
ます。



## 4月 給食だより

### 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。

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

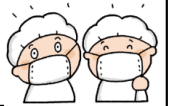
- 配ぜん台をきれいにふいていますか？
- 食器やお盆、器具などはいねいに取り扱っていますか？

### 今月の地場産食材

お米、米粉、しめじ、なめこ



## 給食目標「決まりを守って楽しい給食にしよう」



### 《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。飲むヨーグルト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。
- 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。
- 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。
- 毎月「地産地消の日」、「いばらき美味しおDay」メニューを取り入れています。

## 給食センターの紹介

つくば市には、4つの給食センターがあります。みなさんの給食は、桜学校給食センターで作っています。



### 桜学校給食センターについて

桜学校給食センターは、市内初となる炊飯設備を持ったセンターで、昨年度に開所しました。地域の食材の活用はもちろん、生きた教材としての給食提供、食育の推進にも取り組んでいます。

幼稚園4園、小学校10校、中学校3校の約6,700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70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。今年度もどうぞよろしくお願ひします。