

令和8年度

# 4 月分献立表

(14回)

Bブロック(桜幼 吾妻幼 栄小 九重小 栗原小 さくら小 大曽根小 吾妻小 桜中 吾妻中)

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		
		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	ポークカレーライス(むぎごはん)	ぶたにく		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	油	カレールー ケチャップ ソース カレー粉 こしょう	幼	-	
	牛乳		牛乳					小	714		
	オムレツ	たまご				さとう でんぶん	油	塩 酢	中		
	オーシャンサラダ (わふうフレンチドレッシング)	かにかまぼこ ちゅうかくらげ					ドレッシング ごま		897	3.7	
13 月	はちみつパン						はちみつパン				
	牛乳		牛乳						493	2.6	
	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	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	ウインナー		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		
14 火	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん				
	ハンバーグたまねぎソース	とりにく とうふ		にんじん	たまねぎ		さとう パンこ こむぎこ でんぶん	油 ラード	しょうゆ みりん 酢 がらスープ 塩 酒	605	2.0
	たくあんあえ			こまつな にんじん	もやし たくあん			ごま		655	2.2
	おいわいすまじる	とりにく なたね	わかめ	にんじん みつば	たけのこ えのきたけ ほししいたけ				しょうゆ 酒 塩 昆布だし かつお節 煮干し	851	2.8
	おいわいいちごゼリー										
15 水	さんさいうどん(ソフトめん)	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		しょうゆ みりん 酒 塩 煮干し かつお節		
	牛乳		牛乳							546	2.2
	やさいかきあげ	だいた		にんじん しゆんぎく	たまねぎ ごぼう		こむぎこ	油	塩	631	2.6
	キャベツのおかかあえ (ノンエッグマヨネーズ)	かつおぶし		ブロッコリー	キャベツ きゅうり			ノンエッグマヨネーズ		839	3.3
	旬の味 「さわら」										
16 木	むぎごはん						むぎごはん				
	牛乳		牛乳							582	1.5
	さわらのさいきょうやき	さわら					さとう	油	みそ みりん 酒	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
	はるやさいのどんじり	ぶたにく あぶらあげ			キャベツ だいこん たまねぎ こんにゃく				みそ しょうゆ 酒 煮干し かつお節		
17 金	ごはん						ごはん				
	牛乳		牛乳							573	2.1
	ピビンパ	ぶたにく			きりぼしだいこん 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	651	2.5
	ナムル(ナムルドレッシング)			ほうれんそう にんじん	もやし きゅうり			ドレッシング ごま		829	3.1
	コーンとたまごのスープ	たまご ベーコン		にんじん いら	とうもろこし たまねぎ		でんぶん		中華だし 塩 こしょう		
20 月	スパゲッティミートソース	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	油	ケチャップ ソース 白ワイン コンソメ こしょう		
	テーブルロール						テーブルロール			580	1.8
	牛乳		牛乳							729	2.3
	キッシュ	たまご チーズ だいた		かぼちゃ にんじん	たまねぎ		じゃがいも こむぎこ	油	酢 塩 チキンエキス ポークエキス	926	2.9
	ごぼうサラダ (わふうクリーミードレッシング)			にんじん	ごぼう えだまめ			ドレッシング			
21 火	ごはん						ごはん				
	牛乳		牛乳							577	1.4
	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	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)			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のスープ	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			
22 水	ミルクパン						ミルクパン				
	牛乳		牛乳							499	2.4
	たらコンソメあげ	たら					でんぶん		塩 コンソメ こしょう チリパウダー	638	3.0
	やさいのとうにゅうクリームに	とうにゅう ベーコン		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ えだまめ しめじ		しろいんげんまめ	油	ホワイトシチューの素 コンソメ 塩 こしょう	818	3.8
フルーツナタデココ					ナタデココ りんごゼリー ぶどうゼリー ももゼリー とうにゅうゼリー						
23 木	ごはん						ごはん				
	牛乳		牛乳								
	とりにくのみそやき	とりにく		いばらき美味しおDay	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	こんにゃく たけのこ			さとう 油	しょうゆ みりん	849	3.7	

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)	
24	金	ごはん						ごはん		585	2.5	
		牛乳		牛乳								
		はるまき	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	642	2.8
		こんにやくサラダ (あおじそドレッシング)	かまぼこ	くきわかめ	こまつな にんじん	こんにやく	地産地消の日			ドレッシング	786	3.3
		ホイコーロー	ぶたにく		にんじん あかパプリカ ピーマン	たまねぎ キャベツ たけのこ しめじ にんにく		さとう でんぶん 油 ごま油	しょうゆ みそ 甜面醬 酒 みりん 塩 中華だし 豆板醤			
27	月	くろパン						くろパン		-	-	
		牛乳		牛乳								
		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 パンこ こむぎこ さとう	油	こしょう 塩	645	3.0
		はなやさいサラダ (イタリアンドレッシング)	ツナ		ブロッコリー にんじん	カリフラワー とうもろこし			ドレッシング		813	3.8
		はるいろいろにゅうクリームシチュー	とうにゅう ペーコン		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 油	ホワイトシチューの素 コンソメ 塩 こしょう			
28	火	ごはん						ごはん		575	1.5	
		牛乳		牛乳								
		ぶたにくのしおこうじカレーやき	ぶたにく	いばらき美味しおDay					油	しおこうじ 酒 みりん しょうゆ カレー粉	629	1.7
		なのはなサラダ (わふうクリームドレッシング)			なのはな	キャベツ えだまめ とうもろこし			ドレッシング		801	2.1
		なめこのみそしる	あつあげ		にんじん	だいこん なめこ ねぎ			みそ 煮干し かつお節			
30	木	やきそば	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 油		焼きそばソース オイスターソース 塩		
		ストロベリーロール						ストロベリーロール			484	2.4
		牛乳		牛乳								
		たれつきにくだんご (幼:1こ、小中職:2こ)	とりにく 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 でんぶん みずあめ	油	しょうゆ みりん 塩 酢 かつお節	756	3.9
		ツナサラダ (ノンエッグマヨネーズ)	ツナ		にんじん	キャベツ きゅうり			ノンエッグマヨネーズ			

※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りません。

給食の献立は、文部科学省の「学校給食摂取基準」を基に、成長期に必要な栄養素を重点的に摂取できるよう、様々な食品を組み合わせで作成しています。



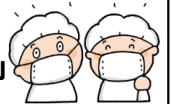
★お知らせ★

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。



# 4月 給食だよ!

## 給食目標「決まりを守って楽しい給食にしよう」



### 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?

#### 《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」の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いいたします。

### 今月の地場産食材

お米、米粉、しめじ、なめこ

