

令和8年 **4月** 分献立表 (14回)

Aブロック(上郷幼稚園・沼崎小学校・今鹿島小学校・上郷小学校・豊里中学校・春日学園義務教育学校)

つくばすこやか給食センター豊里

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	からだのちようしをとのえるもの 3群 カロテン	4群 ビタミンC その他	ちからやねつになるもの 5群 炭水化物	6群 脂質		エネルギー (kcal)	食塩相当量 (g)	
10	金	コッペパン※					コッペパン			幼	—	—
		牛乳		牛乳						小	656	2.8
		メンチカツソースがけ	ぶた肉 だいず			たまねぎ	さとう でんぶん パンこ こむぎこ	油	塩 こしょう ナツメグ ソース ケチャップ	中	820	3.5
		マカロニサラダ (ノンエッグマヨネーズ)	ツナ		にんじん かぼちゃ	きゅうり	マカロニ	ノンエッグマヨネーズ 油				
		ジュリエンスープ	とり肉		にんじん	だいこん キャベツ		オリーブ油	塩 こしょう しょうゆ コンソメ			
13	月	ごはん					ごはん			—	—	
		牛乳		牛乳						630	2.2	
		にらまんじゅう (小4まで1こ、小5から2こ)	とり肉 ぶた肉 だいず		にら	キャベツ しょうが にんにく	こむぎこ でんぶん	油 ラード	しょうゆ 塩	827	2.8	
		はるさめサラダ(ちゅうかドレッシング)	かにかまぼこ			もやし きゅうり	はるさめ					
		マーボー豆腐	とうふ、ぶた肉 だいず		にんじん	しょうが にんにく ねぎ たけのこ ほししいたけ	さとう でんぶん	油 ごま油	酒 テンメンジャン みそ 豆板醤 しょうゆ オイスターソース			
14	火	コッペパン					コッペパン			496	1.9	
		牛乳		牛乳						620	2.5	
		しろみざかなフライソースがけ	スケトウダラ				さとう でんぶん パンこ こむぎこ	油	塩 ソース ケチャップ	783	3.2	
		ブロッコリーのバジルソテー	とり肉		ブロッコリー にんじん	にんにく		オリーブ油	バジルソース コンソメ 塩 こしょう			
		コーンチャウダー	とうにゅう	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ コーンペースト とうもろこし	じゃがいも	オリーブ油	シチューの素 ベシヤメルソース 塩			
15	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			580	1.7	
		とりにくのからあげ	とり肉			しょうが にんにく	でんぶん	油	酒 しょうゆ	653	2.0	
		きりぼしだいこんのサラダ (わふうドレッシング)	ツナ			きりぼしだいこん とうもろこし えだまめ		ドレッシング		813	2.4	
		ぐだくさんみそしる	あぶらあげ	わかめ	にんじん	キャベツ えのきたけ ねぎ			みそ 煮干しだし かつお節だし			
		おいわいいいちごゼリー※					いちごゼリー					
16	木	ごはん					ごはん			520	1.8	
		のむヨーグルト※		のむヨーグルト						630	2.2	
		やさしいフリッター (小2まで1こ、小3から2こ)			にんじん	とうもろこし えだまめ	こむぎこ こめこ でんぶん さとう	油	塩	789	2.7	
		かいそうサラダ (たまねぎドレッシング)	かまぼこ	わかめ こんぶ あかさぎのり しろすぎのり さくらそう かんてん	こまつな にんじん	もやし		ドレッシング				
		ポークカレー	ぶた肉		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが	じゃがいも	油	カレールー カレーこ ケチャップ ソース こしょう			
17	金	やきそば	ぶた肉		にんじん	キャベツ もやし	むしちゅうかめん	油	やきそばソース オイスターソース	419	2.1	
		牛乳		牛乳						657	3.0	
		とうふナゲット (幼1こ、小2こ、中職3こ)	とうふ だいず とうにゅう イトヨリダイ		にんじん	たまねぎ えだまめ とうもろこし	さとう でんぶん こむぎこ	油	塩	868	3.7	
		コロコロサラダ (フレンチしるドレッシング)	とり肉		にんじん	だいこん きゅうり		ドレッシング				
		むしパン(幼なし)※					むしパン					
20	月	ごはん					ごはん			540	1.5	
		牛乳		牛乳		地場産物 こまつな ねぎ				612	1.7	
		あげどりのオーロラソースがけ	とり肉				でんぶん さとう	油 ノンエッグマヨネーズ	ケチャップ みりん	767	2.0	
		ナムル(かんこくナムルドレッシング)			こまつな にんじん	もやし		ドレッシング				
		とうふとわかめのちゅうかスープ	とうふ	わかめ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ			しょうゆ 中華だし 塩 こしょう			
21	火	はちみつパン					はちみつパン			541	1.9	
		牛乳		牛乳		旬の食材 さわら キャベツ				678	2.4	
		さわらのにんにくパンこやき	さわら			にんにく	パンこ こめこ	ノンエッグマヨネーズ オリーブ油	にんにくしょうゆシーズニング	851	3.1	
		グリーンサラダ (サウザンアイランドドレッシング)	とり肉		アスパラガス ブロッコリー	キャベツ		ドレッシング				
		ミネストローネ	ウインナー		にんじん こまつな トマト	たまねぎ	じゃがいも こめこマカロニ さとう	オリーブ油	トマトソース コンソメ 塩 こしょう			
22	水	もやしにくみそラーメン (ソフトちゅうかめん+スープ)	ぶた肉 だいず		チンゲンサイ にんじん	しょうが もやし たけのこ とうもろこし ほししいたけ	ソフトちゅうかめん	油	しょうゆ みりん 豆板醤 中華だし みそ	476	2.7	
		牛乳		牛乳			でんぶん			602	3.3	
		ぎょうざ(幼1こ、小2こ、中職3こ)	ぶた肉 とり肉			たまねぎ キャベツ しょうが	こむぎこ パンこ さとう でんぶん		しょうゆ 塩 こしょう	817	4.4	
		こんにやくサラダ (あおじそドレッシング)		あおさ	にんじん	きゅうり こんにやく キャベツ		ドレッシング				
23	木	ごはん					ごはん			596	1.4	
		牛乳		牛乳						672	1.6	
		オムレツ	たまご				でんぶん さとう	油	チキンスープ 酢 塩	836	1.9	
		ミックスゼリー				バインアップル みかん ナタデココ	ももゼリー					
		ハッシュドポーク	ぶた肉		にんじん	たまねぎ マッシュルーム にんにく	じゃがいも	油	ハヤシルウ ケチャップ ソース 赤ワイン			
24	金	むぎごはん					ごはん むぎ			546	1.8	
		牛乳		牛乳						629	2.1	
		ぶたにくとあつあげのオイスターいため	ぶた肉 あつあげ	かんてん	にんじん こまつな	キャベツ たけのこ にんにく しょうが	さとう	ごま油	オイスターソース 豆板醤 しょうゆ テンメンジャン 酒	775	2.6	
		ちくわのサラダ (コーンクリームドレッシング)	ちくわ		にんじん	もやし えだまめ		ドレッシング				
		ビーフンスープ	とり肉		にんじん	ほししいたけ はくさい ねぎ しょうが	ビーフン	ごま油	中華だし しょうゆ 塩 こしょう			

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	ごはん					ごはん					
		牛乳		牛乳							570	1.6
		ハンバーグパーベキューソース	とり肉 とうふ		にんじん	たまねぎ 旬の食材 たけのこ	パンこ こむぎこ さとう でんぶん	ラード 油 オリーブ油	酒 しょうゆ たらこ パーベキューソース ケチャップ 塩		646	1.9
		セサミボテサラダ (ごまクリーミードレッシング)	ハム		にんじん	きゅうり			じゃがいも ドレッシング ごま		818	2.4
		わかたけじる	とうふ	わかめ	にんじん	たけのこ ねぎ えのきたけ		昆布だし しょうゆ 塩 酒 かつお節だし				
28	火	むぎごはん					ごはん むぎ					
		牛乳		牛乳							566	1.8
		かつおカツ	かつお			たまねぎ しょうが	パンこ さとう でんぶん こむぎこ	油	しょうゆ 塩		622	2.1
		しそひじきあえ		しそひじき	こまつな にんじん	キャベツ					807	2.6
		とんじる	ぶた肉		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ こんにやく	じゃがいも	みそ 煮干しだし かつお節だし				
30	木	ごはん					ごはん					
		牛乳		牛乳		旬の食材 みつば					625	1.6
		チキンたれカツ	とり肉			にんにく しょうが	こむぎこ パンこ さとう	油	酒 塩 しょうゆ みりん がらスープ		656	1.9
		あぶらあげのサラダ (ごまクリーミードレッシング)	あぶらあげ		にんじん こまつな	もやし		ドレッシング		826	2.3	
		にくだんごのわふうスープ	とり肉 だいず		にんじん みつば	たまねぎ だいこん ぶなしめじ しょうが	パンこ でんぶん さとう	ラード 塩 がらスープ こしょう かつお節だし しょうゆ 酒				

○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されておりません。  
 ○けいらんは「たまご」と表記します。  
 ○幼稚園の給食は14日(火)開始です。  
 ※は業者から学校に直接配送されます。

**今月の地場産物**

こまつな ねぎ  
ぶなしめじ にんじん こめこ

**今月の教科連携メニュー**

4月16日(水) 9年社会  
「二度の世界大戦と日本」

**給食の様子を紹介します**



**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？

**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？

**つくば市の給食**

**《主食》**

- ★ごはん(週3回)  
つくば市産のコシヒカリを使用しています。麦ごはん(炊き込みごはん)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。

子ども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。

**《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。飲むヨーグルトや果汁飲料などが出る場合があります。



**《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」「いばらき美味しおDay(減塩の日)」「教科連携メニュー」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**

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。みなさんの給食を担当しているのは、「つくばすこやか給食センター豊里」です。

**★つくばすこやか給食センター豊里について**

幼稚園2園、小学校8校、中学校4校、義務教育学校2校の約7,200人分の給食を、所長や栄養士、調理員、運転手など約70名の職員で作っています。  
 今年度も、栄養バランスよく、さまざまな食材を使った献立で、おいしくて安心・安全な給食をお届けできるよう給食センター職員一同心を込めて頑張りますので、よろしくお願いたします。

つくば市学校給食レシピを配信しています。  
 こちらのQRコードから、ご覧ください。

