



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		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		調味料他	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	コッペパン チョコクリーム						コッペパン チョコクリーム				
		のむヨーグルト		のむヨーグルト						幼	—	
		フレオチキントマトソース	とりにく		トマト	たまねぎ	小麦粉 でん粉 さとう コーンフラワー パン粉	大豆油 サラダ油	塩 ケチャップ ウスターソース コンソメ	小	629	2.4
		ブロッコリーサラダ (イタリアンドレッシング)			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		中	800	3.2
		オニオンスープ	とりにく		にんじん	たまねぎ えのきたけ			塩 こしょう しょうゆ コンソメ			
		おいわいクレーブ(小中)						クレーブ				
13	月	ごはん						ごはん				
		牛乳		牛乳						—	—	
		しゅうまい(幼小2 中3)	ぶたにく			たまねぎ しょうが	パン粉 小麦粉 さとう 小麦粉 みずあめ		塩 ポークエキス		628	2.3
		チンジャオロース	ぶたにく		にんじん ピーマン 赤ピーマン	しょうが たけのこ	さとう でん粉	サラダ油	しょうゆ 酒 オイスターソース 中華スープ		809	2.9
		はるさめスープ	ぶたにく		にんじん こまつな	たまねぎ ながねぎ	はるさめ		酒 中華スープ 塩 しょうゆ こしょう			
14	火	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	麦ごはん じゃがいも	サラダ油	カレー粉 ケチャップ ウスターソース コンソメ			
		牛乳		牛乳						729	2.4	
		キャベツメンチ	とりにく ぶたにく			キャベツ	パン粉 さとう 小麦粉 コーンフラワー	大豆油 植物油脂 ポークオイル	塩 しょうゆ ポークエキス		713	2.8
		しおこんぶあえ		こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり			しょうゆ 塩		880	3.4
		おいわいクレーブ(幼)						クレーブ				
15	水	はちみつパン						はちみつパン				
		牛乳		牛乳						486	1.8	
		ほうれんそうのグラタン		牛乳 チーズ	ほうれんそう	たまねぎ	じゃがいも さとう パン粉 小麦粉 寒天	マーガリン 植物油 サラダ油	塩 チキンエキス		623	2.4
		パプリカサラダ (ノンオイルかんきつドレッシング)			赤ピーマン ピーマン 黄ピーマン	キャベツ			ドレッシング		783	3.0
		コーンポタージュ	とりにく	牛乳 植物油脂 塩カラム		とうもろこし たまねぎ		バター	クリームコーン 塩 こしょう コンソメ			
16	木	ごはん						ごはん				
		コーヒー牛乳(コーヒー牛乳のもと)		牛乳						571	1.7	
		さばのみそに	さば				さとう でん粉		みそ		619	1.8
		だいこんのおかかあえ (げんえんわふうドレッシング)			こまつな にんじん	きゅうり だいこん		ドレッシング	かつお節		750	2.1
		かぶのすましじる	とうふ			かぶ ぶなしめじ えのきたけ ながねぎ			塩 しょうゆ かつおぶし にぼし			
17	金	さんさいうどん(ソフトめん)	とりにく		にんじん ほうれんそう みずな	だいこん ながねぎ わらび なめこ えのきたけ ふき	ソフトめん	サラダ油	しょうゆ みりん 酒 塩 にぼし かつおぶし		522	1.9
		牛乳		牛乳						622	2.3	
		わかさぎのフリッター(幼小2 中3)		わかさぎ あおき			小麦粉 小麦粉 米粉 さとう ベーキングパウダー	大豆油	しょうゆ		833	3.0
		フルーツあんぱん				もも(缶) パインアップル(缶)	あんぱんどうふ					
20	月	ごはん						ごはん				
		牛乳		牛乳						591	1.6	
		とりにくのねぎソースがけ	とりにく		赤ピーマン	しょうが ながねぎ	でん粉 小麦粉 さとう	大豆油 ごま油	しょうゆ 酒		656	2.0
		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		828	2.5	
		かきたまじる	たまご		ほうれんそう にんじん	たまねぎ えのきたけ			塩 しょうゆ にぼし かつおぶし 酒			
21	火	ごはん						ごはん				
		牛乳		牛乳						601	1.5	
		ハンバーグのデミグラスソース	ぶたにく とりにく だいず			たまねぎ	パン粉 小麦粉 さとう	豚脂 サラダ油 無塩バター	塩 こしょう デミグラスソース ウスターソース 中農ソース ケチャップ		658	1.8
		サウザンサラダ (サウザンアイランドドレッシング)			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング		821	2.3	
		アルファベットスープ	とりにく		にんじん	キャベツ たまねぎ	マカロニ		コンソメ 塩 しょうゆ こしょう			
		ぶどうゼリー					ぶどうゼリー					
22	水	コッペパン リンゴジャム						コッペパン りんごジャム				
		牛乳		牛乳						549	1.7	
		チキンナゲット(幼1 小2 中3)	とりにく おから				パン粉 小麦粉 さとう 小麦粉 とうもろこし粉	なたね油 大豆油 植物油脂	塩		656	2.2
		チーズポテト		チーズ			じゃがいも	バター	塩		871	3.1
		ラビオリイリコンソメスープ	ぶたにく とりにく		にんじん	たまねぎ キャベツ	小麦粉 パン粉	植物油脂	塩 ポークエキス コンソメ こしょう しょうゆ			
		ヨーグルト		ヨーグルト								

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		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		調味料他	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				
23	木	ごはん						ごはん				
魚の日 たら		牛乳		牛乳						581	1.6	
		しろみぎかなフライ(ソース)	たら					パン粉 小麦粉 大豆油	塩 中濃ソース	653	1.9	
		さつまいものごまサラダ (ごまクリームドレッシング)	ハム			きゅうり		さつまいも 白ごま ドレッシング		835	2.3	
		だいこんのみそしる	あぶらあげ とうふ		にんじん	だいこん たまねぎ			みそ にぼし かつおぶし			
24	金	こめパン					こめパン					
	牛乳		牛乳						602	2.1		
	チキンのオープン焼き	とりにく	チーズ	パセリ 赤ピーマン				パン粉 さとう 植物油 植物油 サラダ油	しょうゆ 塩 塩こうじ	695	2.4	
	カラフルサラダ (フレンチドレッシング)			黄ピーマン 赤ピーマン	キャベツ とうもろこし			ドレッシング		856	3.0	
	ポークビーンズ	ぶたにく だいず		にんじん トマト	にんにく たまねぎ		じゃがいも さとう	クチャップ トマトピューレ 塩 ウスターソース シチューのもと コンソメ 赤ワイン				
27	月	ハヤシライス(むぎごはん)	ぶたにく	生クリーム	にんじん	たまねぎ にんにく		サラダ油	ハヤシフレック 中濃ソース			
	牛乳		牛乳						650	1.9		
	ママレードチキン	とりにく			にんにく みかん オレンジ なつみかん		みずあめ さとう	サラダ油	しょうゆ 赤ワイン 塩 しょうゆ	729	2.4	
	グリーンサラダ (イタリアンドレッシング)			ブロッコリー	きゅうり キャベツ			ドレッシング		923	3.0	
28	火	とりすきうどん(ソフトめん)	とりにく とうふ		にんじん ほうれんそう	たまねぎ ぶなしめじ		ソフトめん さとう	しょうゆ みりん 塩 にぼし かつおぶし			
	牛乳		牛乳						547	2.5		
	ミルクドーナツ	たまご	牛乳 脱脂粉乳				小麦粉 さとう せん粉 ベーキングパウダー	植物油 大豆油	塩	637	3.0	
	ひじきサラダ		ひじき	にんじん	キャベツ きゅうり		さとう 寒天	ドレッシング ごま	しょうゆ	809	3.6	
29	水	昭和の日										
30	木	ごはん						ごはん				
魚の日 かつお		牛乳		牛乳						556	1.7	
		かつおカツ(ソース)	かつお			たまねぎ しょうが		パン粉 さとう 小麦粉	植物油 大豆油	しょうゆ 塩 中濃ソース	618	2.0
		かぼちゃのサラダ (わふうクリームドレッシング)	ハム		かぼちゃ	きゅうり			ドレッシング		791	2.5
		わかたけじる	なると とうふ	わかめ	にんじん	たまねぎ たけのこ				塩 しょうゆ 酒 にぼし かつおぶし		

○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しておりません。
○けいらんは「たまご」と表記します。

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。
クックパッド つくば市 で検索できます。



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？
 - 口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？

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。

《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20%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。発酵乳や野菜ジュースなどが出ることがあります。

《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」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。
- 不足しがちなさきご類、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

～筑波学校給食センターについて～

小学校2校、義務教育学校1校、幼稚園2園、県立学校1校の約2000人分の給食を作っています。所長や栄養士、調理員、配送員など約20名で、おいしくて安心・安全な給食が届けられるよう、職員一同頑張りますので、よろしくお願いたします。



筑波学校給食センター