

令和7年度



4 月分献立表

(14回)

つくばほかから給食センター谷田部

Bブロック(松代幼 手代木南幼 谷田部幼 荃崎幼 松代小 手代木南小 谷田部南小 荃崎第二小 荃崎第三小 みどりの南小 みどりの南中 手代木中 荃崎中)

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	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	木	ミルクパン 牛乳		牛乳			ミルクパン				
		えだまめとコーンのフリッター (2こ)			にんじん	とうもろこし えだまめ	こむぎこ でんぶん さとう こめこ	油	塩	幼 -	-
		ポークシチュー	ぶた肉		にんじん	たまねぎ エリンギ グリーンピース にんにく	じゃがいも さとう	油	ハヤシルウ ケチャップ 赤ワイン ソース 塩	小 576	2.1
		フルーツナタデココ				おうとう バインアップル	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			中 697	2.6
11	金	ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳							
		たらのさらさあげ	たら			しょうが	でんぶん	油	しょうゆ みりん 酒 カレー粉	-	-
		たくあんあえ			こまつな にんじん	もやし たくあん		郷土料理 「だまこじる」(秋田県)		616	2.0
		つくばやさいのだまこじる	とり肉		こまつな	ごぼう ひらたけ ねぎ しらたき	だまこもち		しょうゆ がらスープ 塩 かつお節 だし昆布	773	2.5
14	月	ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳							
		にくだんごトマトソース (幼~小2:1こ、小3~中職:2こ)	とり肉 だいず		トマト	たまねぎ	さとう パンこ でんぶん	油 ラード	ケチャップ 酢 しょうゆ みりん 塩 こしょう ソース ポークエキス	514	1.7
		かいそうサラダ (わふうフレンチドレッシング)		ちりめんじゃこ わかめ こんぶ すぎのり つものまた	にんじん	もやし きゅうり	郷土料理 「ごじる」(宮城県)	ドレッシング 油		610	2.2
		ごじる	あつあげ だいず		にんじん	しめじ ねぎ	さといも		みそ かつお節 煮干し	747	2.6
15	火	パンパン					パンパン				
		牛乳		牛乳	つくば地産地消の日 「グリーンサラダ」						
		カルツォーネ	とり肉 だいず			たまねぎ にんにく	こむぎこ みずあめ さとう でんぶん	油	ケチャップ 塩 こしょう	561	2.5
		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		636	3.0
		むぎとやさいのスープ	ウインナー		にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ	おおむぎ	油	コンソメ しょうゆ 塩 こしょう	779	3.7
16	水	ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳							
		とりにくのレモンあげ	とり肉				でんぶん さとう	油	しょうゆ レモン果汁 酒 みりん 塩 こしょう	571	1.8
		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		653	2.1
		かぶのコンソメスープ			にんじん かぶのは	たまねぎ かぶ マッシュルーム セロリ	こめこマカロニ	油 オリーブ油	コンソメ 塩 ローリエ こしょう	806	2.6
17	木	せきはん(ごましお) 牛乳		牛乳	入園・入学・進級お祝いメニュー		せきはん		ごま塩		
		さわらのさいきょうやき	さわら				さとう	油	みそ みりん 酒		
		だいこんサラダ (たまねぎドレッシング)				だいこん きゅうり とうもろこし		ドレッシング		564	2.0
		おいわいのすましじる	とり肉 なんと	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 昆布だし 塩 かつお節 煮干し	634	2.3
		おいわいいちごプリン					いちごプリン			785	2.7
18	金	くらパン					くらパン				
		牛乳		牛乳							
		はんぺんチーズフライ	たら いとよりだい たまご	チーズ			パンこ こむぎこ でんぶん さとう やまいも	油	塩 みりん	508	2.5
		ごぼうサラダ (シーザーサラダドレッシング)	だいず		にんじん	ごぼう きゅうり		ドレッシング		625	3.0
		トマトスープ	とり肉 ぶた肉 だいず		にんじん トマト ほうれんそう	たまねぎ	でんぶん みずあめ	油	ケチャップ コンソメ 塩 ローリエ こしょう	757	3.6
21	月	むぎごはん					むぎごはん				
		のむヨーグルト		のむヨーグルト							
		あげえびしゅうまい (幼小:2こ、中職:3こ)	えび たら			たまねぎ	こむぎこ パンこ でんぶん さとう みずあめ	油	塩 こしょう ほたてエキス	543	2.2
		こんにやくサラダ (かんきつドレッシング)	かまぼこ	くきわかめ	こまつな にんじん	こんにやく		ドレッシング		602	2.5
		ホイコーロー	ぶた肉		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 甜麺醤 酒 みりん 中華だし 豆板醤 塩	802	3.2
22	火	ポークカレーライス (むぎごはん)	ぶた肉 だいず		にんじん	たまねぎ えだまめ 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		
		牛乳		牛乳						591	2.3
		オーシャンサラダ (パンパンジードレッシング)	かにかまぼこ ちゅうかくらげ			もやし きゅうり		ドレッシング ごま	教科連携メニュー 「9年生社会 二度の世界大戦と日本」	671	2.7
		オレンジ				オレンジ				846	3.4
23	水	ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳	旬の味 「なのはな」						
		ぶたにくのたまねぎソース	ぶた肉			たまねぎ	さとう	油	しょうゆ 酒 みりん 塩 こしょう	583	1.6
		なのはなサラダ (わふうクリーミードレッシング)			なのはな	キャベツ えだまめ とうもろこし		ドレッシング		667	1.9
		なめこのみそしる	あつあげ		にんじん だいこんのは	だいこん なめこ ねぎ			みそ かつお節 煮干し	831	2.4

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 木	つくばこめこパン			桜給食センター開所お祝いメニュー			こめこパン			
	牛乳		牛乳							
	フックンコロッケ				たまねぎ	じゃがいも パンこ さとう こむぎこ こめこ	油	塩 洋風だし こしょう	537	2.4
	はなやさいのカラフルソテー	ツナ		ブロッコリー にんじん あかパプリカ みどりパプリカ	カリフラワー きパプリカ にんにく		油	コンソメ 塩 こしょう	671	3.0
25 金	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	825	3.9
	さんさいうどん(ソフトめん)	とり肉 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 えのきたけ うど なめこ たけのこ	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							
	あじのさんがやき	あじ だいず		にんじん	たまねぎ ねぎ ごぼう たけのこ	でんぶん さとう	油 ラード	みそ しょうゆ 塩 こしょう	543	2.7
28 月	はるキャベツのこんぶあえ		しおこんぶ	こまつな にんじん	キャベツ				622	3.2
	チョコクレープ					チョコクレープ			806	4.2
	ごはん					ごはん				
	牛乳		牛乳							
30 水	さばのしおやき	さば					油	塩	586	2.1
	つぼづけあえ			ほうれんそう にんじん	つぼづけ もやし				673	2.5
	はるやさいのとんじる	ぶた肉 あぶらあげ			キャベツ だいこん たまねぎ こんにゃく			みそ かつお節 煮干し	839	3.1
	ごはん					ごはん				
30 水	牛乳		牛乳							
	とりにくのマーマレードやき	とり肉				マーマレード	油	しょうゆ 酒 塩	587	2.5
	こまつなサラダ (ごまドレッシング)	ハム		こまつな にんじん	はくさい	旬の味 「たけのこ」	ドレッシング		670	3.0
	たけのこのとさに	がんもどき 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	840	3.7

※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。 ※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(月)から、3歳児は5月1日(木)から給食開始となります。

★お知らせ★

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。

今年度の4月から、新しい給食センターが開所になりました。そこで、24日(木)の給食は、『桜学校給食センター開所お祝いメニュー』です。みなさんもフックン船長と一緒に祝いましょう。



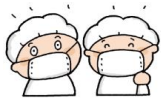
こちらの二次元コードから、学校給食レシピをご覧いただけます。



給食だより 4月

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？
- ☐ 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。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。
- ・不足しがちなさかな類、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

「つくばほがらか給食センター谷田部」について

開所して6年目になりました。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い致します。