



(14回)



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 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	調味料他	エネルギー (kcal)
10	木	ごはん 牛乳 さけのしおこうじやき チリコンカン こまつなとうふのコンソメスープ おいわいゼリー(小・中)		牛乳			ごはん じゃがいも こむぎこ サラダ油		幼 ー 小 732 中 914	ー 2.0 2.5
	魚の日 さけ									
11	金	とりなんばんうどん(ソフトめん) 牛乳 わかめとツナのサラダ(わふうドレッシング) だいがくいも(小中職3個)	とりにく なた あぶらあげ		にんじん ほうれんそう	ながねぎ ひらたけ	ソフトめん	しょうゆ 塩 みりん かつおぶし 煮干し 七味唐辛子 酒	ー 664 846	ー 2.9 3.8
14	月	桜給食センター開所お祝いメニュー								
	幼稚園 給食 開始日	むぎごはん 牛乳 フックンコロケ はるさめサラダ(ちゅうかドレッシング) ポークカレー おいわいゼリー(幼)		牛乳			むぎ ごはん 大豆油 塩 ブイヨン こしょう ドレッシング サラダ油 ゼリー		759 810 990	2.5 2.9 3.6
	教科連 携 メニュー									
15	火	ごはん 牛乳 コーンしゅうまい(幼小2個中職3個) ほうれんそうとたくあんのアエモ あつあげのちゅうかに		牛乳			ごはん こむぎこ さとう ごま しょうゆ 酒粕 塩		590 658 845	2.2 2.6 3.4
16	水	コッペパン 牛乳 フランクフルト(ケチャップ) グリーンサラダ(たまねぎドレッシング) コーンスープ		牛乳			コッペパン 大豆油 ケチャップ ドレッシング バター		557 633 780	2.2 2.6 3.2
17	木	ごはん 牛乳 しろみさかなのフライ(ソース) コールスローサラダ(コールスロドレッシング) はるだいにんのみそ		牛乳			ごはん パンこ こむぎこ 大豆油 塩 中濃ソース		564 619 773	1.8 1.9 2.3
18	金	もやしにくみそラーメン(ソフトちゅうかめん) はっこうにゅう(ブレン) いかメンチ かいそうとこんにやくのサラダ(ノンオイルしそドレッシング)	ぶたにく		にんじん	にんにく しょうが たまねぎ と うもろこし もやし にら	ソフトちゅうかめん サラダ油 ごま油 ごま しょうゆ 酒 塩 こしょう 中華スープ		484 587 783	2.9 3.6 4.7
21	月	ごはん 牛乳 ぶたにくのチャブチェふう ナムル(ナムルドレッシング) わかめスープ		牛乳			ごはん パンこ こむぎこ サラダ油 ごま油 ごま ドレッシング しょうゆ 酒 塩 こしょう 中華スープ		522 588 742	2.0 2.5 3.1
22	火	ごはん 牛乳 とりにくのいそべあげ(幼1個小中職2個) やさいのしりしりあえ(げんえんわふうドレッシング) しんたまねぎのみそ		牛乳			ごはん こむぎこ 大豆油 塩 しょうゆ		601 734 895	1.6 1.9 2.4
23	水	こめコバン 牛乳 ハンバーグトマトソース ブロッコリーサラダ(ノンオイルかんきつドレッシング) せんぎりやさいのコンソメスープ		牛乳			こめコバン パンこ でんぶん カリフラワー とうもろこし たまねぎ キャベツ		431 541 659	2.0 2.6 3.4
24	木	むぎごはん 牛乳 さわらのさいきょうやき ごもくきんぴら とんじる		牛乳			むぎ ごはん さとう でんぶん サラダ油 味噌 しょうゆ みりん さとう ごま サラダ油 しょうゆ みりん 和風だし 味噌 煮干し かつおぶし		598 666 841	2.0 2.5 3.1

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 1群 たんぱく質	2群 無機質	からだのちょ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	調味料他	エネルギー (kcal)	食塩 相当量 (g)	
25	金	ごはん					ごはん			625	2.0	
		牛乳		牛乳						701	2.3	
		あつやきたまご	たまご				さとう でんぶん 植物油	こんぶだし かつおだし みりん しょうゆ 塩		886	3.0	
		みずなのごまサラダ (ごまクリーミードレッシング)	つなみずに		みずな にんじん	キャベツ		ドレッシング				
		はつぼうさい	ぶたにく いか むきえび		にんじん さやえんどう	しょうが たまねぎ はくさい ほししいたけ	でんぶん	サラダ油	酒 しょうゆ 八宝菜の素 塩 こしょう			
28	月	ごはん					ごはん			517	1.7	
魚の日 いわし		牛乳		牛乳						568	1.9	
		いわしのしょうがに	いわし			しょうが	みずあめ さとう でんぶん		しょうゆ 酢 塩	698	2.3	
		キャベツとコーンのサラダ (かおりごまドレッシング)	とりにく			きゅうり とうもろこし キャベツ		ドレッシング				
		とうふとこまつなのみそしる	とうふ		にんじん こまつな	だいこん ながねぎ			味噌 煮干し かつおぶし			
29	火	昭和の日										
30	水	クロワッサン					クロワッサン			370	1.5	
		牛乳		牛乳						620	2.4	
		とうふナゲット (幼1個小中職2個)	とうふ いとより	とうにゅう		たまねぎ	さとう こむぎこ でんぶん	植物油 大豆油	塩 ポークエキス	691	2.9	
		イタリアンサラダ (イタリアンドレッシング)			アスパラガス にんじん	とうもろこし カリフラワー		ドレッシング				
		ナポリタン	ベーコン	こなチーズ	にんじん ピーマン	マッシュルーム たまねぎ しょうが にんにく	スパゲッティ さとう	サラダ油	トマトピューレ ウスターソース 塩 こ しょう ケチャップ 洋風だし			

○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。

今月の地場産物（予定）

こまつな みすな
ひらたけ ながねぎ
ほうれんそう
さつまいも



4月の教科連携メニュー

4月14日（月）
9年社会 「二度の世界大戦と日本」

つくば市のホームページ（子育て・教育→子育て→子育てナビ→食育レシピ）では、学校給食レシピをはじめ、「おいしい旬の地元食材を使用したレシピ」を紹介しております。
右のQRコードからご覧いただけますので、ご家庭での食育にご活用ください。



4月給食だより

つくば市の給食

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？

片付け

- ・配膳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いしていますか？

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。

＜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」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

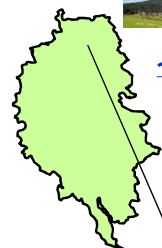
給食センターの紹介

★筑波学校給食センター★

筑波幼稚園、秀峰筑波義務教育学校、県立並木中等学校の約1500人分の給食を作っています。
所長、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、よろしくお願いいたします。



つくば市



筑波学校給食センター

