

令和6年度



4 月分献立表 (14回)

Aブロック(松代幼 手代木南幼 竹園東幼 竹園西幼 竹園東小 竹園西小 柳橋小 谷田部小 竹園東中 谷田部中) つくばほがら給食センター谷田部

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	からだのちょうしをととのえるもの 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	水	むぎごはん 牛乳		牛乳			むぎごはん					
		モロのカレーやき	モロ			にんにく しょうが	オートミール 油	ケチャップ 塩麹 レモン果汁 カレー粉 パプリカ粉 こしょう 塩	幼	-	-	
		きりぼしだいこんと ささみのサラダ (ごまドレッシング)	とり肉		にんじん	とうもろこし えだまめ きりぼしだいこん		ドレッシング		小	704	2.2
		やさいたっぷりスープ	ウインナー		にんじん いんげん	たまねぎ ひらたけ	じゃがいも	油	コンソメ 塩 こしょう	中	864	2.5
		レモンヨーグルト		レモンヨーグルト								
11	木	くろパン					くろパン					
		牛乳		牛乳							-	-
		えだまめフリッター (小中職:2こ)		おきあみ		えだまめ	こむぎこ でんぶん さとう こめこ	油	しょうゆ 塩		601	2.4
		キャベツとウインナーのソテー	ウインナー		にんじん ピーマン	キャベツ エリンギ		油	コンソメ 塩 こしょう		733	3.0
かぶのスープ	ぶた肉		にんじん こまつな	たまねぎ かぶ			洋風だし 塩 こしょう					
12	金	さんさいうどん (ソフトめん)	ぶた肉 なた		にんじん	ねぎ ふき うわばみそう わらび たけのこ しめじ えのきたけ	ソフトめん		しょうゆ みりん 酒 塩 かつお節 煮干し			
		牛乳		牛乳							-	-
		きなこいも (小:2こ中職:3こ)	きなこ		つくば地産地消の日メニュー 「ちくわのサラダ(みずな)」	旬の味 「さんざい」	さつまいも さとう でんぶん	油	しょうゆ みりん 酢		621	3.2
		ちくわのサラダ(ボンズ)	ちくわ		みずな にんじん	キャベツ きゅうり			ボン酢		850	4.1
15	月	ごはん					ごはん					
		牛乳		牛乳							650	2.3
		キャベツメンチカツ (ソース)	ぶた肉 だいず		旬の味 「ふき」	キャベツ たまねぎ	でんぶん パンこ こむぎこ さとう	油	ソース 塩 こしょう		745	2.8
		ちりめんじゃこのサラダ (わふうフレンチドレッシング)		ちりめんじゃこ	にんじん フロccoli	カリフラワー		ドレッシング 油			932	3.3
がんとどきとふきのにももの	がんとどき とり肉		にんじん	こんにゃく だいこん ふき えだまめ しめじ	さとう	油	しょうゆ 酒 みりん					
16	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん					
		さばのみそに	さば				さとう でんぶん		みそ みりん		636	2.0
		こうはくサラダ (わふうクリーミードレッシング)	ハム		あかパプリカ	れんこん きゅうり		ドレッシング			745	2.5
		こうはくはんぺんのすましじる	とり肉 はんぺん		にんじん みつば	ねぎ ほししいたけ			しょうゆ 酒 昆布だし 塩 かつお節 煮干し		872	2.8
		おいわいいちごゼリー			旬の味 「みつば」		いちごゼリー					
17	水	ごはん					ごはん					
		牛乳		牛乳							554	1.9
		とうふステーキ そぼろあんかけ	とうふ とり肉 だいず		あかパプリカ	たまねぎ きパプリカ しょうが	さとう でんぶん	油 ごま油	しょうゆ オイスターソース		661	2.5
		こまつなのしそひじきあえ		しそひじき	こまつな にんじん	もやし					794	3.0
		なめことさといものみそじる			にんじん テンゲンサイ	ねぎ なめこ	さといも		みそ かつお節 煮干し			
18	木	つくばこめこパン					つくばこめこパン					
		牛乳		牛乳							469	3.0
		パーベキューチキン	とり肉			りんご		油	しょうゆ パーベキューソース		615	3.6
		ごぼうとツナのサラダ (たまねぎドレッシング)	ツナ		にんじん フロccoli	ごぼう とうもろこし		ドレッシング			775	4.6
パンブキンポタージュ	とうにゅう ベーコン		かぼちゃ にんじん パセリ	たまねぎ	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					
19	金	しょうゆラーメン (ソフトちゅうかめん)	ぶた肉		にんじん たら テンゲンサイ	とうもろこし ねぎ きくらげ	ソフトちゅうかめん でんぶん		からスープ しょうゆ 醤油ラーメンスープの素 酒 こしょう 塩		552	3.1
		牛乳		牛乳								
		はるまき	ぶた肉		にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが ほししいたけ	こむぎこ こめこ こなめめ でんぶん はるまき さとう	油 ラード	しょうゆ みりん 塩 こしょう		684	3.9
ささみとわかめのナムル	とり肉	わかめ	ほうれんそう にんじん	キャベツ	みずあめ		塩 昆布だし		861	4.9		
22	月	チキンカレーライス (むぎごはん)	とり肉		にんじん	たまねぎ しめじ グリンピース しょうが にんにく	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		583	2.8
		牛乳		牛乳							669	3.6
		オムレツ	たまご		牛乳		でんぶん さとう	油	がらすープ 酢		842	4.2
		ふくじんづけあえ			ほうれんそう にんじん	ふくじんづけ もやし						
23	火	ピーンズパン (ブルーベリージャム)					ピーンズパン					
		牛乳		牛乳			ブルーベリージャム				492	2.6
		やさしいコロッケ (ソース)	だいず		にんじん	グリンピース たまねぎ	じゃがいも パンこ こむぎこ さとう でんぶん	油	こしょう 塩 ソース		630	3.0
		コールスローサラダ (コールスロドレッシング)			にんじん	キャベツ とうもろこし カリフラワー きゅうり		ドレッシング			780	3.8
		トマトスープ	ベーコン		トマト にんじん こまつな	たまねぎ	ひよこまめ		コンソメ 塩 こしょう			

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 からだのちょうしをとのえるもの ビタミンC・その他	5群 ちからやねつになるもの 炭水化物	6群 脂質		エネルギー (kcal)	食塩 相当量 (g)
24	水	ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳	旬の味「たけのこ」					533	2.5
		コーンしゅうまい (幼小:2こ、中職:3こ)	ぶた肉 とり肉 だいず			とうもろこし たまねぎ キャベツ しょうが	こむぎこ でんぶん さとう		しょうゆ 塩 かきエクス	595	3.1
		ぶたにくとたけのこのみそいため	ぶた肉 さつまあげ		にんじん ごまつな	たまねぎ たけのこ しょうが にんにく	でんぶん さとう	ごま油 油	みそ 酒 オイスターソース しょうゆ 甜麺醬 塩	764	4.0
		もずくスープ	なると	もずく	にんじん	はくさい もやし ほししいたけ		塩ラーメンスープの素 中華だし 塩			
25	木	ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳	旬の味「さわら」					524	1.6
		さわらのしおこうじやき	さわら				さとう	油	塩麴 みりん	593	1.9
		ハムとキャベツのサラダ (げんえんわふうドレッシング)	ハム	こんぶ	にんじん	キャベツ とうもろこし きゅうり		ドレッシング		739	2.3
		さやえんどうのみそしる	かまぼこ あぶらあげ		にんじん さやえんどう	はくさい ねぎ		みそ 煮干し かつお節			
26	金	せわれコッパン					コッパン				
		牛乳		牛乳						508	2.6
		ウイナーマトソース	ウイナー		トマト	たまねぎ	さとう	油	ケチャップ 洋風だし 塩	653	3.6
		だいずとツナのサラダ (コーンクリーミードレッシング)	だいず ツナ		アスパラガス にんじん	とうもろこし		ドレッシング		809	4.3
		キャベツとにくだんごのスープ	とり肉 ぶた肉 だいず		にんじん	キャベツ たまねぎ マッシュルーム セロリ	でんぶん みずあめ	油	コンソメ しょうゆ 塩 こしょう		
30	火	ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳						516	2.2
		いかのレモンあげ	いか				さとう	油	しょうゆ レモン果汁	601	2.7
		ほうれんそうとくらげのあえもの	ちゅうかくらげ		ほうれんそう にんじん		はるさめ	ごま		753	3.2
		じゃがいもとわかめのみそしる		わかめ	にんじん	えのきたけ	じゃがいも		みそ 煮干し かつお節		

※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。

※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。

※幼稚園(4歳児、5歳児)は15日(月)から、3歳児は5月1日(水)から給食開始となります。

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に、様々な食品を組み合わせで作成しています。



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コードからも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。

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?
- 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?

つくば市の給食

◀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。
- ・不足しがちなきのこ類、海藻類、豆類などを積極的に取り入れています。

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。

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★
開設して5年目になりました。幼稚園9園、小学校15校、中学校5校、義務教育学校1校の約12500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。よろしくお祈りします。

イラスト:『家庭とつながる!新食育ブック①②③』
小川万紀子監修 少年写真新聞社刊