

令和6年度



4月分献立表 (14回)



Cブロック(桜南幼 吾妻幼 桜南小 並木小 吾妻小 みどりの南小 みどりの南中 みどりの学園)

つくばほがらか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	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	ごはん					ごはん					
		牛乳		牛乳							幼	-
		いかのレモンあげ	いか					さとう でんぷん	油	しょうゆ レモン果汁	小	601
		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		中	753
		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		
11	木	ビーンズパン (ブルーベリージャム)					ビーンズパン ブルーベリージャム					
		牛乳		牛乳								
		やさいコロッケ (ソース)	だいず		にんじん	グリーンピース たまねぎ		じゃがいも パンこ こむぎこ さとう でんぷん	油	こしょう 塩 ソース		630
		コールスローサラダ (コールスロードレッシング)			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
		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		
					教科連携メニュー 「9年社会 二度の世界大戦と日本 (やさいコロッケ)」							
12	金	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		-
		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			704
		やさいたつぷりスープ	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		864
		レモンヨーグルト		レモンヨーグルト								
15	月	ごはん					ごはん					
		牛乳		牛乳								533
		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 でんぷん さとう		しょうゆ 塩 かきエキス		595
		ぶたにくとたけこのみそいため	ぶた肉 さつまあげ		にんじん こまつな	たまねぎ たけのこ しょうが にんにく		でんぷん 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 塩ラーメンスープの素 中華だし 塩		764
		もずくスープ	なると	もずく	にんじん	ほししいたけ						
16	火	ごはん					ごはん					
		牛乳		牛乳								650
		キャベツメンチカツ (ソース)	ぶた肉 だいず			キャベツ たまねぎ		でんぷん パンこ こむぎこ さとう	油	ソース 塩 こしょう		745
		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 ブロッコリー	カリフラワー			ドレッシング 油			932
		がんもどきとふきのにもの	がんもどき とり肉		にんじん	こんにやく 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		
17	水	しょうゆラーメン (ソフトちゅうかめん)	ぶた肉		にんじん なら チンゲンサイ	とうもろこし ねぎ きくらげ		ソフトちゅうかめん でんぷん		がらスープ しょうゆ 醤油ラーメンスープの素 酒 こしょう 塩		552
		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 こなあめ でんぷん はるさめ さとう	油 ラード	しょうゆ みりん 塩 こしょう		684
		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
18	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん					
		さばのみそに	さば					さとう でんぷん		みそ みりん		636
		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
		こうはくはんべんのすましじる	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
		おいわいいちごゼリー						いちごゼリー				
19	金	せわれコッペパン					コッペパン					
		牛乳		牛乳								508
		ウインナーマトソース	ウインナー		トマト	たまねぎ		さとう	油	ケチャップ 洋風だし 塩		653
		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
		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		でんぷん みずあめ	油	コンソメ しょうゆ 塩 こしょう		
22	月	ごはん					ごはん					
		牛乳		牛乳								524
		さわらのしおこうじやき	さわら					さとう	油	塩麹 みりん		593
		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
		さやえんどうのみそしる	あぶらあげ かまぼこ		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		
23	火	ごはん					ごはん					
		牛乳		牛乳								554
		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 でんぷん	油 ごま油	しょうゆ オイスターソース		661
		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
		なめこときさいのみそしる			にんじん チンゲンサイ	ねぎ なめこ		さといも		みそ かつお節 煮干し		

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				
24	水	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	545	2.7	
		牛乳		牛乳								
		きなこいも (幼小: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 「さんさい」	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(ポンず)	ちくわ		みずな にんじん	キャベツ きゅうり				ポン酢	850	4.1
25	木	くろパン						くろパン			423	1.7
		牛乳		牛乳								
		えだまめフリッター (幼:1こ、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		
26	金	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	カレールウ 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	がらスープ 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						
30	火	つくばこめパン						つくばこめパン			469	3.0
		牛乳		牛乳								
		バーベキューチキン	とり肉			りんご			油	しょうゆ 塩類バーベキューソース	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 ブロッコリー	ごぼう とうもろこし			ドレッシング		775	4.6
		パンブキンポターージュ	とうりゅう 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		

※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。 ※鶏卵は「たまご」と表記します。
 ※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



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。

4月の給食目標
『決まりを守って楽しい給食にしよう』

つくば市の給食



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い扱っていますか?

《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があります。



《おかず》

- 旬の食材や地産地消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。

給食センターの紹介

★つくばほがらから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