令和7年度

4 月分献立表　（14回）

つくばほがらか給食センター谷田部

Aブロック（東幼　二の宮幼　東小　二の宮小　小野川小　柳橋小　谷田部小　谷田部中　谷田部東中）

日	曜	献立名	主な材料と食品分類 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	栄養価 エネルギー（kcal）	食塩相当量（g）
10	木	ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳							
		たらのさらさあげ	たら			しょうが	でんぷん	油	しょうゆ　みりん　酒　カレー粉	幼　－	－
		たくあんあえ			こまつな　にんじん	もやし　たくあん				小　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	中　773	2.5
11	金	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　でんぷん さとう　こめこ	油	塩	－	－
		ポークシチュー	ぶた肉		にんじん	たまねぎ　エリンギ グリンピース　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	576	2.1
		フルーツナタデココ				おうとう　パインアップル	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			697	2.6
14	月	ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳							
		とりにくのレモンあげ	とり肉				でんぷん　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
15	火	せきはん（ごましお）　牛乳		牛乳			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　なると	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
16	水	パインパン					パインパン				
		牛乳		牛乳							
		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　でんぷん	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
17	木	ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳							
		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
18	金	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 でんぷん　さとう みずあめ	油	塩　こしょう　ほたてエキス	543	2.2
		こんにゃくサラダ（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	こんにゃく		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　でんぷん	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
21	月	ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳							
		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
22	火	つくばこめこパン					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
		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
23	水	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	カレールウ　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（バンバ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		671	2.7
		オレンジ				オレンジ				846	3.4

郷土料理「だまこじる」（秋田県）

入園・入学・進級お祝いメニュー

つくば地産地消の日「グリーンサラダ」

旬の味「なのはな」

旬の味「キャベツ」

桜給食センター開所お祝いメニュー

教科連携メニュー「9年生社会 二度の世界大戦と日本」

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		からだのちょうしをととのえるもの		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	木	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	でんぷん　さとう	油　ラード	みそ　しょうゆ　塩　こしょう	543	2.7
		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
25	金	ごはん					ごはん				
		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
28	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 でんぷん	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
30	水	くろパン					くろパン				
		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 でんぷん　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	でんぷん 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

※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。

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て作成しています。

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、22日（火）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お祝いしましょう。

★ お知らせ ★

こちらの二次元コードから、学校給食レシピがご覧いただけます。

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。

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