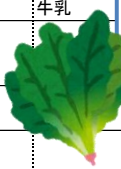


令和7年 4 月分献立表 (14回)

Aブロック(上郷幼稚園・大穂幼稚園・沼崎小学校・上郷小学校・今鹿島小学校・吉沼小学校・前野小学校・要小学校・豊里中学校・大穂中学校) つくばすやか給食センター豊里

日 曜	献 立 名	主な材料と食品分類						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	調味料他	エネルギー (kcal)
10 木	ごはん					ごはん			
	牛乳		牛乳						幼 -
	デミグラスハンバーグ	とり肉 とうふ		地産地消の日 ほうれんそう	たまねぎ	パンこ さとう でんぶん こむぎこ	ラード 油	しょうゆ とりガラだし 塩 赤ワイン ソース ケチャップ デミグラスソース トマトピューレ	小 650
	ごぼうとツナのサラダ (ごまクリームドレッシング)	ツナ		にんじん	きゅうり ごぼう		ドレッシング		中 822
	ほうれんそうのコンソメスープ	とり肉		にんじん ほうれんそう	たまねぎ とうもろこし	きびパスタ	油	コンソメ 塩 こしょう	2.3
11 金	ごはん					ごはん			
	牛乳		牛乳						-
	ぶたにくのしょうがやき	ぶた肉			たまねぎ にんにく しょうが	さとう	油	酒 みりん しょうゆ	657
	いんげんのごまあえ			さやいんげん にんじん	もやし		ごま	ごま和えの素	822
	けんちんじる	とうふ あぶらあげ		にんじん	こんにゃく だいこん ねぎ れんこん	さといも		塩 酒 かつお節だし しょうゆ 煮干しだし	3.2
14 月	ごはん					ごはん			
	牛乳		牛乳						561
	まぐろカツ	まぐろ だいたい			たまねぎ	パンこ さとう でんぶん こむぎこ	油	しょうゆ みりん	617
	しそひじきあえ			ほうれんそう にんじん	もやし			しそひじき	802
	とんじる	ぶた肉		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	じゃがいも	油	みそ かつお節だし 煮干しだし	2.6
15 火	わかめごはん 牛乳		牛乳 わかめ			ごはん 水あめ		塩 昆布だし	
	とりにくのからあげ	とり肉			しょうが にんにく	でんぶん	油	酒 しょうゆ	557
	たくあんあえ			こまつな にんじん	たくあん もやし				627
	ぐだくさんみそしる	あぶらあげ	わかめ	にんじん	はくさい えのきたけ ねぎ			みそ かつお節だし 煮干しだし	779
	おいわいいちごゼリー※					いちごゼリー			3.9
16 水	せわれコッペパン			図書コラボ メニュー パンどろぼう		コッペパン			
	フランクフルトケチャップソース	ソーセージ				さとう		ケチャップ ソース 赤ワイン トマトピューレ	540
	牛乳		牛乳						670
	じゃがいものバジルいため			さやいんげん	たまねぎ にんにく	じゃがいも	オリーブオイル	ジェノベーゼソース 塩 白ワイン	844
	パンプキンポタージュ	とうにゅう	牛乳	かぼちゃ にんじん	たまねぎ	さとう	油	シチューの素 ペシャメルソース コンソメ 塩 こしょう	4.2
17 木	むぎごはん					むぎ ごはん			
	牛乳		牛乳						620
	アンサンブルエッグ	たまご ベーコン		ピーマン ほうれんそう	たまねぎ	じゃがいも でんぶん	油 ラード	塩 香辛料	692
	ハッシュドボーク	ぶた肉		にんじん	たまねぎ しめじ にんにく	じゃがいも	油	ハヤシフレーク ケチャップ ソース	861
	フルーツポンチ				パインシラップづけ みかん ナタデココ	ももゼリー			1.9
18 金	さんさいうどん (ソフトめん+スープ)	とり肉 あぶらあげ		みずな にんじん	わらび えのきたけ やまうど ぶなしめじ なめこ たけのこ ほししいたけ ねぎ	ソフトめん	旬の食材 さんさい	しょうゆ 塩 みりん 酒 かつお節だし 煮干しだし	467
	牛乳		牛乳						641
	ちくわのいそべあげ (小2まで1こ、小3から2こ)	ちくわ	あおのり			こむぎこ	油		785
	うめあえ			にんじん ブロッコリー	きゅうり キャベツ うめ	でんぶん さとう		昆布だし	4.4
						ごはん むぎ			
21 月	むぎごはん					ごはん むぎ			
	牛乳		牛乳						554
	ビビンバ	ぶた肉			きりぼしだいこん しょうが にんにく	さとう	油	酒 コチュジャン テンメンジャン しょうゆ	623
	ナムル (かんこくナムルドレッシング)			こまつな にんじん	もやし		ドレッシング		794
	ビーフンスープ	とり肉		にんじん	たまねぎ キャベツ ほししいたけ しょうが	ビーフン		中華だし しょうゆ 塩 こしょう	2.3
22 火	ごはん					ごはん			
	牛乳		牛乳						547
	さわらのさいきょうやき	さわら		旬の食材 さわら みつば		さとう		みそ みりん 酒	611
	たけのこのとさに	あつあげ ぶた肉	かつおぶし	にんじん	たけのこ こんにゃく	さとう		酒 みりん かつお節だし しょうゆ	780
	とりだんごとみつばのすましじる	なると だいたい とり肉		にんじん みずな みつば	えのきたけ ねぎ たまねぎ	でんぶん パンこ さとう		塩 しょうゆ 酒 かつお節だし 昆布だし	2.6
23 水	つくばこめパン					こめこパン			
	牛乳		牛乳		地産地消の日 かぶ				529
	とりにくのカレーパンこやき	とり肉				パンこ こめこ さとう	ノンエッグマヨネーズ 油	カレー粉 塩	622
	アスパラのグリーンサラダ (サウザンアイランドドレッシング)	ツナ		ブロッコリー アスパラガス	キャベツ		ドレッシング		785
	かぶいりミネストローネ	ウインナー		にんじん トマト	たまねぎ かぶ	きびパスタ じゃがいも ごはん		ケチャップ コンソメ 塩 こしょう	3.4
24 木	ごはん					ごはん			
	牛乳		牛乳		地産地消の日 みずな				560
	いかのかりとあげ	いか				でんぶん さとう	油	酒 しょうゆ みりん	625
	みずなとちくわのサラダ (わふうドレッシング)	ちくわ		にんじん みずな	もやし		ドレッシング		784
	なめことあつあげのみそしる	あつあげ		にんじん	だいこん ねぎ なめこ			みそ 煮干しだし かつお節だし	2.6

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)
25 金	ペンネミートソース	ぶた肉 だいず		にんじん パセリ ピーマン トマト	たまねぎ ぶなしめじ にんにく	マカロニ さとう	油	洋風だし トマトピューレ ケチャップ ソース 塩 こしょう	485	1.6
	ミニミルクパン※(幼なし)					ミルクパン				
	牛乳		牛乳						681	2.3
	フックンコロッケ	桜学校給食センター 開所祝い メニュー			たまねぎ	じゃがいも パンこ こむぎこ こめこ さとう	油	塩 洋風だし こしょう	862	2.9
	コールスロー (コールスロードレッシング)			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング			
28 月	ごはん					ごはん			567	1.6
	牛乳		牛乳	旬の食材 たけのこ						
	さばのしおこうじやき	さば						塩こうじ	618	1.8
	コロコロポテトサラダ (ノンエッグマヨネーズ)	ハム		にんじん	きゅうり	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ		779	2.2
	わかたけじる	とうふ	わかめ	にんじん	たけのこ えのきたけ ねぎ			塩 しょうゆ 酒 かつお節だし 昆布だし		
30 水	ごはん					ごはん			565	1.9
	牛乳		牛乳							
	ボークカレー	ぶた肉		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが	じゃがいも	油	カレールー カレーコ ケチャップ ソース こしょう	634	2.2
	かいそうサラダ (たまねぎドレッシング)	かまぼこ	わかめ こんぶ あかつのまた すぎのり きわかめ	にんじん	えだまめ もやし きゅうり		ドレッシング		793	2.8
	れいとうパイナップル				パイナップル					

○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されておりません。
○けいらんは「たまご」と表記します。
○幼稚園の給食は14日(月)開始です。
※は業者から学校に直接配送されます。



教科連携
メニュー

4月30日(水)
9年社会 「二度の世界大戦と日本」

給食の様子を紹介します

今月の地場産物

みずな こまつな ほうれんそう
ねぎ しめじ なめこ



みんなで食べる給食メニュー



クリスマスメニュー



ひなまつりメニュー

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

- 石けんです手を洗い、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？

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

子ども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)
つくば市産のコシヒカリを使用しています。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。飲むヨーグルトや果汁飲料などが取ることがあります。

《おかず》

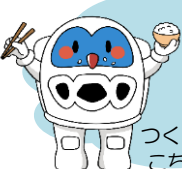
- ・旬の食材や地場産物をたくさん使ったバラエティに富んだ献立を心がけています。毎月「つくば地産地消の日メニュー」「いばらき美味しおDay(減塩の日)」「教科連携メニュー」を取り入れています。
- ・食文化の継承につながるよう、行事食や郷土料理を取り入れています。
- ・不足しがちなきのこ類、海藻類、豆類などを積極的に取り入れています。

給食センターの紹介

つくば市では、毎日約26,000人分の給食を4つの給食センターで作っています。みなさんの給食を担当しているのは、「つくばすこやか給食センター豊里」です。

★つくばすこやか給食センター豊里について

幼稚園3園、小学校10校、中学校4校、義務教育学校2校の約7,500人分の給食を、所長や栄養士、調理員、運転手など約70名の職員で作っています。今年度も、栄養バランスよく、さまざまな食材を使った献立で、おいしくて安心・安全な給食をお届けできるよう給食センター職員一同心を込めて頑張りますので、よろしくお願いいたします。



つくば市学校給食レシピを配信しています。
こちらのQRコードから、ご覧ください。

