

令和8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						調味料他	栄養価			
			ち、にく、ほねになるもの		からだのちようしをとどのえるもの		ちからやねつになるもの			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					
10	金	ミルクパン 牛乳		牛乳				ミルクパン					
		チキンカツ(ソース)	とり肉					パンこ こむぎこ 油		ソース 塩	幼	-	-
		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		小	608	2.6
		かぶのコンソメスープ	ウインナー		にんじん かぶのは	たまねぎ かぶ エリンギ			油	コンソメ 塩 こしょう	中	788	3.3
13	月	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん					
		めばるのしょうゆやき	めばる			郷土料理 「めった汁」(石川県)		さとう	油	しょうゆ みりん 酒		-	-
		みずなとチキンのサラダ (パンパンジードレッシング)	とり肉		にんじん みずな	キャベツ			ドレッシング			590	1.8
		めったじる	ぶた肉 あぶらあげ		にんじん	だいこん こんにやく ごぼう		さつまいも		みそ 煮干し かつお節		728	2.1
14	火	バターパン 牛乳		牛乳				バターパン					
		えだまめとコーンのフリッター (幼:1こ、小中職:2こ)			にんじん	とうもろこし えだまめ		こむぎこ でんぶん さとう こめこ	油	塩		530	1.8
		ポークシチュー	ぶた肉		にんじん	たまねぎ しめじ グリンピース にんにく		じゃがいも	油	ハヤシルウ 赤ワイン ケチャップ ソース		713	2.4
		フルーツあんじん				パインアップル		みかんゼリー とうにゅうゼリー				883	3.1
15	水	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん					
		わふうハンバーグ	とり肉 ぶた肉 だいず			入学・進級お祝いメニュー たまねぎ		さとう でんぶん じゃがいも	油 ラード	しょうゆ みりん 酢 ケチャップ こしょう 塩		569	1.7
		はるさめサラダ (ちゅうかドレッシング)			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		はるさめ	ドレッシング			638	2.0
		おいわいすましじる	なると とうふ		にんじん	だいこん ねぎ ほししいたけ				しょうゆ 酒 塩 煮干し かつお節		785	2.4
		おいわいいちごゼリー						いちごゼリー					
16	木	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん					
		はるまき	だいず とり肉		にんじん	たまねぎ キャベツ もやし たけのこ		こむぎこ でんぶん こなあめ はるさめ さとう	油 ごま油	しょうゆ 塩 こしょう		611	2.2
		ホイコーロー	ぶた肉	旬の味 「キャベツ」	にんじん ビーマン	キャベツ たまねぎ たけのこ にんにく		さとう でんぶん	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		667	2.6
		こまつなのちゅうかスープ	かまぼこ		こまつな にんじん	だいこん しめじ		はるさめ	ごま油	しょうゆ 中華だし 塩 こしょう		801	3.2
17	金	くろパン 牛乳		牛乳				くろパン					
		たらいそべフライ	たら だいず	あおさ				パンこ こむぎこ でんぶん	油	塩		466	2.1
		ごぼうとえだまめのサラダ (わふうクリームドレッシング)			にんじん	ごぼう きゅうり えだまめ			ドレッシング			610	2.7
		ミネストローネ	ウインナー だいず		トマト にんじん	たまねぎ キャベツ にんにく		マカロニ さとう	油	ケチャップ コンソメ 塩 こしょう		762	3.4
20	月	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん					
		さわらのねぎみそだれ	さわら	旬の味 「さわら」		茨城美味しおDay メニュー ねぎ しょうが		さとう でんぶん	油	酒 みそ しょうゆ		528	1.7
		こまつなとコーンのあえもの (しょうゆ)			こまつな にんじん	もやし とうもろこし				しょうゆ		604	1.9
		わかたけじる	とり肉 あつあげ	わかめ	にんじん	たけのこ ねぎ えのきたけ		旬の味 「たけのこ」		しょうゆ 酒 塩 かつお節 煮干し		754	2.2
21	火	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん					
		てりやきにくだんご(2こ)	とり肉 だいず		にんじん	ごぼう たまねぎ れんこん ねぎ		パンこ さとう でんぶん みずあめ	油	しょうゆ みりん かつお節エキス 塩 酢		546	1.8
		たくあんあえ			にんじん	もやし きゅうり たくあん			ごま			609	2.1
		にくじゃが	ぶた肉		にんじん	たまねぎ しらたき グリンピース		じゃがいも さとう	油	しょうゆ 酒 みりん		755	2.5
22	水	コッペパン(いちごジャム)						コッペパン いちごジャム					
		牛乳		牛乳								506	2.4
		やさいコロッケ(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 でんぶん さとう	油	ソース こしょう 塩		642	3.0
		グリーンサラダ (クリームフレッシュドレッシング)			ブロッコリー	キャベツ きゅうり えだまめ			ドレッシング			794	3.7
		コンソメスープ	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			
23	木	さんさいうどん(ソフトめん)	ぶた肉 あぶらあげ		にんじん	しめじ ねぎ わらび うわばみそう なめこ えのきたけ ふき		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		449	2.4
		牛乳		牛乳								582	3.2
		ちくわのいそべあげ (幼~小2:1こ、小3~職:2こ)	ちくわ	あおのり				こむぎこ	油			739	3.9
		こんぶあえ		しおこんぶ	ほうれんそう にんじん	はくさい							
24	金	テーブルロール 牛乳		牛乳				テーブルロール					
		チキンナゲット (2こ)	とり肉 だいず			にんにく		パンこ とうもろこし こむぎこ でんぶん	油 ラード	しょうゆ 塩 こしょう		559	1.8
		ツナとはなやさいのサラダ (シーザーサラダドレッシング)	ツナ		ブロッコリー	カリフラワー とうもろこし			ドレッシング			698	2.2
		ポークビーンズ	だいず ぶた肉		にんじん トマト	たまねぎ にんにく		じゃがいも ひよこまめ さとう	油	ケチャップ ソース 赤ワイン 塩 こしょう		859	2.8

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)	
27	月	むぎごはん 牛乳 えびしゅうまい (幼小:2こ、中職:3こ) くらげのあえもの マーボーどうふ	牛乳					むぎごはん こむぎこ パンこ でんぶん さとう みずあめ	塩 ホタテエキス こしょう	604	1.8	
								ごま		679	2.1	
								油 ごま油	甜麺醤 みそ しょうゆ オイスターソース 酒 中華だし 豆板醤	874	2.8	
28	火	チキンカレーライス (むぎごはん) 牛乳 プレーンオムレツ ふくじんづけあえ	とり肉 牛乳 たまご					にんじん たまねぎ グリンピース にんにく しょうが	油 さとう でんぶん	カレールー ケチャップ ソース カレー粉	587	2.6
									塩 酢	669	3.1	
										845	4.0	
30	木	ごはん 牛乳 とりにくのからあげ りっちゃんサラダ (たまねぎドレッシング) かぶとあぶらあげのみそしる	牛乳 とり肉 ハム かつお節 あぶらあげ					にんじん たまねぎ しょうが にんにく しょうが	ごはん でんぶん さとう		530	1.6
									油	しょうゆ 酒	603	1.8
									ドレッシング		751	2.2

※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(火)から、3歳児は5月1日(金)から給食開始となります。

給食だよ!

つくば市の給食

心と体の健康と成長を支えるために、安全・安心で栄養バランスのよ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』

4月は出会いの季節です。決まりやマナーを守り、新しい学校やクラスで出会う友だちと、楽しい給食の時間を過ごせるようにしましょう。

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、器具などは正しい取り扱っていますか?

《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。

★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。ぜひ、ご家庭でも給食の味を楽しんでください。



《牛乳》(毎日)

骨の成長に必要なカルシウムが効率よくとれます。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使って、バラエティに富んだ献立を心がけています。

★つくば市の特色ある給食

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」を行っています。

★食文化の継承

行事食や郷土料理を取り入れています。

★不足しがちな栄養・食材

食物繊維やカルシウムをとるためきのこ類、海藻類、豆類などを積極的に取り入れています。



給食時間の約束

茶わんや汁わんは手に持って食べよう	好ききらいをしないで食べよう	口に食べ物を入れたまま話さないようにしましょう
食べている途中で立ち歩かないようにしましょう	食事中にきたない話はやめよう	よくかんで楽しく食べよう

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。みなさんの給食は『つくばほがら給食センター谷田部』で作られています。

「つくばほがら給食センター谷田部」について

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いたします。

