




平成31年度  4月分献立表  (15回) 

Bブロック(島名幼稚園、手代木南幼稚園、島名小学校、真瀬小学校、葛城小学校、手代木南小学校、松代小学校、高山中学校、手代木中学校)

つくばすこ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		
			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			
8	月	はちみつパン 牛乳 フライドポテト えびとブロッコリーのサラダ イタリアンドレッシング チリコンカン		牛乳	ブロッコリー にんじん	とうもろこし		はちみつパン じゃがいも 油 塩 しょうゆ 油 ケチャップ 塩 しょうゆ トマトピューレ ソース チリパウダー ワイン	小 734 中 936	2.4 3.1	
9	火	むぎごはん 牛乳 しゅうまい(小2個・中職3個) くらげサラダ マーボー豆腐		牛乳		たまねぎ しょうが にんにく もやし きゅうり しょうが にんにく ねぎ たけのこ しいたけ	むぎ ごはん こむぎこ さとう でんぷん ごま でんぷん 油 ごま油	洋風だし みりん しょうゆ 塩 酒 テンメンジャン みそ しょうゆ トウバンジャン オイスターソース	689 887	2.4 3.1	
10	水	ごはん 牛乳 ぶたにくのしょうがやき たくあんあえ みそけんちんじる		牛乳		しょうが こまつな にんじん たくあん もやし にんじん だいこん ごぼう こんにやく ねぎ	ごはん 油 ごま 油	酒 みりん しょうゆ みそ 煮干しだし かつお節だし	664 827	2.5 3.2	
11	木	ごはん 牛乳 しろみざかなのあまずあんかけ はるさめサラダ ちゅうかドレスシング チンゲンサイとにくだんごのスープ		牛乳		きゅうり もやし たまねぎ しいたけ	ごはん さとう でんぷん 油 ごま油 はるさめ ドレスシング ごま油 油	酢 ケチャップ しょうゆ しょうゆ 塩 しょうゆ 中華だし	662 834	2.4 3.1	
12	金	アップルパン 牛乳 とりにくのマスタードソースやき カラフルやさしいサラダ フレンチドレスシング はるやさいのポターージュ		牛乳		キャベツ とうもろこし えだまめ にんじん アスパラガス さやえんどう	アップルパン 油 ドレスシング バター 油	赤ワイン ソース マスタード 洋風だし ローリエ 塩 しょうゆ	706 897	2.8 3.6	
15	月	せきはん ごましお 牛乳 さわらのさいきょうやき なのはなサラダ わふうクリーミードレッシング みつばのすましじる こうはくだいふく		牛乳		キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ しいたけ	せきはん ごま 塩 みそ 塩 ドレスシング 塩 しょうゆ 酒 かつお節だし 昆布だし	668 825	2.3 2.7		
16	火	むぎごはん 牛乳 ポークカレー かんてんいりヘルシーサラダ こうみしおドレスシング オレンジ		牛乳		たまねぎ ぶなしめじ えだまめ しょうが にんにく もやし きゅうり オレンジ	むぎ ごはん じゃやがいも 油 ドレスシング	カレーフレーク しょうゆ カレーこ トマトピューレ ソース	693 872	2.6 3.3	
17	水	ごはん のむヨーグルト とんかつ ソース ごぼうとツナのサラダ ごまドレスシング はるキャベツのスープ		のむヨーグルト		ごぼう きゅうり キャベツ たまねぎ とうもろこし	ごはん パンこ こむぎこ 油 ドレスシング	ソース 塩 しょうゆ コンソメ うすくちしょうゆ 塩 しょうゆ	665 840	2.2 2.7	
18	木	きりめいりバンズパン 牛乳 ハンバーグデミグラスソース アスパラサラダ コーンクリーミードレッシング やさいスープ		牛乳		たまねぎ ぶなしめじ キャベツ	バンズパン さとう ラード じゃやがいも 油 ドレスシング	デミグラスソース ワイン 塩 ケチャップ ソース しょうゆ トマトピューレ	672 847	3.0 3.9	
19	金	もやしにくみそラーメン (ソフトちゅうかめん) 牛乳 ししゃもフリッター (小中職2個) バンバンジーサラダ バンバンジードレッシング		牛乳		しょうが たまねぎ もやし メンマ とうもろこし しいたけ	ソフトちゅうかめん さとう 油 油 ドレスシング	しょうゆ 酒 みりん みそ トウバンジャン 中華だし 塩 しょうゆ 塩	671 857	3.4 4.3	
22	月	こめパン 牛乳 オムレツ とりささみのいどりサラダ かんきつドレスシング ハッシュドポーク		牛乳		たまねぎ ぶなしめじ グリーンピース にんにく	こめパン でんぷん 油 塩 ドレスシング 油	塩 赤ワイン ハヤシフレーク ケチャップ ソース	748 951	3.4 4.4	

進級
入学
お祝い
メニュー



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	5群 炭水化物	6群 脂質		エネルギー (kcal)	食塩 相当量 (g)	
23	火	ごはん					ごはん			688	2.5	
		牛乳		牛乳								
		いかのなんばんづけ	いか			たまねぎ		でんぷん さとう 油	しょうゆ 酢 一味唐辛子			
		こまつなとがんものにびたし	がんとどき さくらえび		にんじん	こまつな		さとう	しょうゆ 酒 みりん			
		とんじる	ぶた肉		にんじん	だいこん ごぼう こんにやく ねぎ		みそ 煮干しだし かつお節だし	867	3.2		
24	水	ごはん					ごはん			683	2.0	
		牛乳		牛乳								
		とうふステーキそぼろあんかけ	とうふ	ぶた肉		たまねぎ しょうが グリーンピース		さとう でんぷん	油			しょうゆ みりん
		ちくわのサラダ ソイドレッシング	ちくわ		にんじん	キャベツ もやし きゅうり			ドレッシング			
		にらたまじる	たまご とり肉		にんじん にら	たまねぎ しいたけ	でんぷん	しょうゆ 塩 かつお節だし 煮干しだし	849	2.5		
25	木	さんさいうどん (ソフトめん)	ぶた肉 なんと あぶらあげ		にんじん	ふき わらび たけのこ なめこ ぶなしめじ えのきたけ ねぎ	ソフトめん		しょうゆ 塩 みりん 酒 煮干しだし かつお節だし	675	2.8	
		牛乳		牛乳								
		ちくわのいそべあげ (小中職2個)	ちくわ		あおのり			こむぎこ	油			
		ナタデココフルーツ				みかん パインアップル ナタデココ	レモンゼリー					
		ごはん					ごはん			861	3.4	
牛乳		牛乳										
さばのしおこじカレーやき	さば						油	カレーこ 塩麴				
たけのことふきのとさに	かつおぶし		にんじん	たけのこ ふき こんにやく	さとう			しょうゆ 酒 みりん				
		はくさいとあつあげのみそしる	なまあげ		にんじん	はくさい だいこん えのきたけ ねぎ		みそ 煮干しだし かつお節だし	834	2.4		

※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られません。
 ※けいらんは「たまご」と表記します、発酵乳は「のむヨーグルト」と表記します。

～教科連携メニュー～

26日(金) 2年生 国語

「たけのこぐん」(たけのこ)



今月の地場産物

今年度もつくば市産のおいしい野菜などが使われます。

- ねぎ(谷田部・岡野さん、上郷・伊藤さん)
- こまつな(上郷・伏田さん)
- キャベツ(上郷・伊藤さん)
- ごぼう(上郷・伊藤さん、谷田部・峯本さん)
- ぶなしめじ(谷田部・山田さん)



24日(水)はしの日メニューについて

つくばすこやか給食センター豊里では、はしのいろいろな使い方を紹介しながら、正しい持ち方を身に付けることを目標とする「はしの日メニュー」を実施しています。今月は「つかむ」がテーマです。はしで上手につかむ練習をしましょう。

この他にも、おいしく食べながら栄養や食事のことを学べるように、料理や食品を工夫して献立を作成しています。ご家庭でも参考にしてみてくださいと嬉しいです。



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い扱っていますか？



学校給食摂取基準の改定について

文部科学省では最新の児童生徒の栄養摂取状況をふまえ、昨年8月に学校給食摂取基準の改定を行いました。つくば市ではこの摂取基準をもとに、多様な食品を適切に組み合わせ、成長期に必要な栄養素に配慮した献立、また、地場産物を活用した魅力ある献立作りを行っています。

区分	基準値			
	児童(6~7歳)の場合	児童(8~9歳)の場合	児童(10~11歳)の場合	生徒(12~14歳)の場合
エネルギー (kcal)	530	650	780	830
たんぱく質 (%)	学校給食による摂取エネルギー全体の13~20%			
脂質 (%)	学校給食による摂取エネルギー全体の20~30%			
ナトリウム (g) (食塩相当量)	2未満	2未満	2.5未満	2.5未満
カルシウム (mg)	290	350	360	450
マグネシウム (mg)	40	50	70	120
鉄 (mg)	2.5	3	4	4
ビタミンA (μgRAE)	170	200	240	300
ビタミンB1 (mg)	0.3	0.4	0.5	0.5
ビタミンB2 (mg)	0.4	0.4	0.5	0.6
ビタミンC (mg)	20	20	25	30
食物繊維 (g)	4以上	5以上	5以上	6.5以上
亜鉛 (mg)	2	2	2	3

ポイント

今回の改定では、ナトリウム(食塩相当量)の数値が、家庭での過剰摂取の傾向にあることをうけ、より減塩に努めるよう設定されました。日頃から「減塩」、「適塩」を心がけ、生活習慣病の予防をしましょう。



給食センターの紹介

つくば市では、毎日約23,000人分の給食を5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。所長、栄養士、調理員、運転手など約70名の職員で、幼稚園4園、小中学校、義務教育学校15校の約9400人分の給食を作っています。今年度も、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、よろしくお願いたします。