

令和2年度



4月分献立表



(16回)

Bブロック(松代幼 手代木南幼 竹園東幼 竹園西幼 松代小 手代木南小 竹園東小 竹園西小 手代木中 竹園東中)

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						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	水	はちみつパン						はちみつパン			
		牛乳		牛乳							
		フライドポテト						じゃがいも 油	塩	幼 - -	
		はなやさいサラダ (イタリアンドレッシング)	ツナ		ブロッコリー にんじん	カリフラワー とうもろこし			ドレッシング	小 710 2.5	
		チリコンカン	だいたい ぶた肉 あおえんどうまめ あかいんげんまめ ひよこまめ		にんじん トマト	カリフラワー たまねぎ しょうが にんにく			油 ケチャップ ソース チリパウダー 塩 こしょう 赤ワイン	中 901 3.2	
9	木	もやし肉みそラーメン (ソフトちゅうかめん)	ぶた肉		にんじん	たまねぎ もやし とうもろこし しょうが ほししいたけ メンマ		ソフトちゅうかめん さとう	油	みそラーメンスープの素 酒 みりん しょうゆ 洋風だし トウバンジャン みそ 塩	
		牛乳		牛乳							
		こもちししゃもフリッター (2コ)	こもちししゃも					こむぎこ でんぶん	油	塩	- -
		パンバンジーサラダ (パンバンジードレッシング)	とり肉		にんじん	キャベツ きゅうり			ドレッシング	塩	574 4.8
10	金	むぎごはん						むぎ ごはん			
		牛乳		牛乳							
		しゅうまい (小1~4 2コ 小5~職3コ)	とり肉 ぶた肉 だいたい たら ゼラチン			たまねぎ		さとう パンこ でんぶん こむぎこ	とんし	塩	- -
		くらげサラダ	くらげ		にんじん	もやし きゅうり		さとう	ごま油 ごま	しょうゆ 塩 唐辛子	677 2.3
		マーボーどうふ	どうふ ぶた肉		にんじん	たけのこ ほししいたけ ねぎ にんにく しょうが		でんぶん	油 ごま油	テンメンジャン トウバンジャン 酒 しょうゆ みそ オイスターソース	872 3.0
13	月	せきはん(ごましお) 牛乳	ささげ	牛乳				ごはん	ごま	塩	
		さわらのさいきょうやき	さわら					さとう	油	みそ 酒	
		なのはなサラダ (かおりごまドレッシング)			なのはな にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし			ドレッシング		- -
		みつばのすましじる	とり肉 なんと		にんじん みつば	たまねぎ ほししいたけ				塩 しょうゆ 酒 かつおぶし 昆布	668 2.2
		こうはくだいふく						こうはくだいふく			822 2.7
14	火	ごはん						ごはん			
		牛乳		牛乳							
		とうふステーキそぼろあんかけ	とうにゅう ぶた肉			たまねぎ しょうが		さとう でんぶん	油	しょうゆ みりん	- -
		ちくわのサラダ (コーンクリーミードレッシング)	ちくわ		にんじん	キャベツ もやし きゅうり			ドレッシング		686 2.1
		みそけんちんじる	あぶらあげ		にんじん	だいこん ごぼう こんにやく ねぎ		さといも		みそ 塩 煮干し かつおぶし	853 2.6
15	水	アップルパン						アップルパン			
		牛乳		牛乳							
		とり肉のマスタードソースやき	とり肉						油	赤ワイン ソース マスタード	- -
		カラフルやさいサラダ (フレンチしろドレッシング)			ブロッコリー あかパプリカ	キャベツ とうもろこし			ドレッシング		633 2.6
		はるやさいのこめことうにゅうシチュー	ウインナー とうにゅう		にんじん アスパラガス	たまねぎ えだまめ とうもろこし		じゃがいも	油	米粉のホワイトルー 塩 洋風だし ローリエ こしょう	800 3.4
16	木	ごはん						ごはん			
		のむヨーグルト		のむヨーグルト							
		とんかつ(卓上ソース)	ぶた肉					パンこ こむぎこ	油	ソース 塩 こしょう	- -
		ごぼうとツナのサラダ (かおりごまドレッシング)	ツナ		にんじん	ごぼう きゅうり			ドレッシング		610 2.0
		はるキャベツのスープ	ベーコン		にんじん	キャベツ たまねぎ とうもろこし				コンソメ しょうゆ 塩 こしょう	775 2.2
17	金	ポークカレーライス (むぎごはん)	ぶた肉		かぼちゃ トマト にんじん	たまねぎ しめじ えだまめ にんにく しょうが		ごはん むぎ	油	カレールー カレー粉 ソース	- -
		牛乳		牛乳							
		ヘルシーサラダ (こうみしおドレッシング)	ハム		にんじん	もやし きゅうり			ドレッシング		653 2.5
		きよみオレンジ				きよみオレンジ					826 3.1
20	月	ごはん						ごはん			
		牛乳		牛乳							
		たらのあまずあんかけ	たら					さとう でんぶん	油 ごま油	酢 ケチャップ しょうゆ	- -
		はるさめサラダ (ちゅうかドレッシング)	ハム		にんじん	きゅうり もやし		はるさめ	ドレッシング		649 2.2
		ちんげんさいと肉だんごのスープ	とり肉 ぶた肉		ちんげんさい にんじん	たまねぎ ほししいたけ		でんぶん みずあめ	油 ごま油	中華だし しょうゆ 塩 こしょう	818 2.9
21	火	ごはん						ごはん			
		牛乳		牛乳							
		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 しょうゆ コチュジャン テンメンジャン	- -
		パリパリサラダ (ナムルドレッシング・パリパリめん)			ほうれんそう にんじん	もやし		パリパリめん	ごま ドレッシング		609 2.2
		わかめスープ	とり肉	わかめ	にんじん	えのきたけ たまねぎ				中華だし しょうゆ 塩 こしょう	770 3.1
22	水	つくばこめこパン						つくばこめこパン			
		牛乳		牛乳							
		オムレツ	たまご					さとう でんぶん	油	塩 酢	- -
		とりささみのいろどりサラダ (かんきつドレッシング)	とり肉	ひじき	ブロッコリー にんじん さやいんげん					塩 ドレッシング	709 3.0
		ハッシュドポーク	ぶた肉		にんじん	たまねぎ しめじ にんにく		じゃがいも さとう	油	赤ワイン ハヤシフレーク ケチャップ ソース	908 4.1

進級・入学 おめでとうメニュー

まぜて食べてください

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			
23	木	さんさいうどん (ソフトめん)	ぶた肉 なると あぶらあげ		にんじん	たけのこ しめじ ねぎ わらび えのきたけ ふき ウワバミソウ	ソフトめん		しょうゆ みりん 酒 塩 煮干し かつおぶし	-	-
		牛乳		牛乳						645	2.4
		ちくわのいそべあげ(2コ)	ちくわ	あおのり				こむぎこ 油		864	3.7
		ナタデココフルーツ				みかん パインアップル ナタデココ		なつみかんゼリー			
24	金	ごはん						ごはん			
		牛乳		牛乳							
		ぶた肉のしょうがやき	ぶた肉			しょうが		油	酒 みりん しょうゆ	-	-
		たくあんあえ			こまつな にんじん	たくあん もやし		ごま		661	2.7
		にらたまじる	たまご とり肉		にんじん にら	たまねぎ ほししいたけ		でんぷん	塩 しょうゆ かつおぶし 煮干し	822	3.2
27	月	ごはん						ごはん			
		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	-	-
		こまつなとじゃこのあえもの (卓上しょうゆ)	あぶらあげ ちりめんじゃこ		こまつな にんじん	もやし			しょうゆ	647	2.6
		とんじる	ぶた肉		にんじん	だいこん こんにゃく ごぼう ねぎ			みそ かつおぶし 煮干し	813	3.0
28	火	ごはん						ごはん			
		牛乳		牛乳							
		さばのおこしカレーやき	さば					さとう 油	カレー粉 みりん 塩こうじ	-	-
		たけのことふきのとさに			にんじん	たけのこ ふき こんにゃく		さとう	しょうゆ 酒 みりん かつおぶし	667	1.9
		はくさいとあつあげのみそしる	あつあげ		にんじん	はくさい だいこん ねぎ えのきたけ			みそ 煮干し かつおぶし	838	2.4
30	木	バンズパン						バンズパン			
		牛乳		牛乳							
		ハンバーグデミグラスソース	とり肉 ぶた肉 だいず		トマト	たまねぎ しめじ		さとう でんぷん じゃがいも 油 とんし	ケチャップ ソース デミグラスソース	-	-
		アスパラサラダ (コールスロートレッシング)	ツナ		アスパラガス にんじん ブロッコリー	キャベツ		ドレッシング		659	3.0
		やさいスープ	とり肉		にんじん	たまねぎ カリフラワー		じゃがいも 油	洋風だし 塩 しょうゆ こしょう	845	4.1

※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。
 ※鶏卵は「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。

地産地消メニューの紹介

『小松菜とじゃこの和え物』

- 【材料】
- 小松菜 1束
 - 油揚げ 1枚
 - ちりめんじゃこ 大さじ1
 - にんじん 50g
 - しょうゆ 小さじ1
 - 白だし 小さじ1



【つくり方】

- じゃこはフライパンで空煎りしておく。
- にんじんは3cm長さの細切りにし、茹でる。
- 小松菜は塩茹でし、アクを抜く。3cm長さに切る。
- 油揚げは油抜きを行い、横半分に切り、さらに1cm幅に切る。
- ②～④と調味料を合わせて、和える。最後にじゃこを加えて完成。

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20%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、スバゲッティも出ます。



《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がスタートします！

3月に大穂給食センターと桜給食センターが閉所し、4月からつくばほがらか給食センター谷田部がスタートします。一部の学校で配送給食センターが変わります。

★つくばほがらか給食センター谷田部について★

幼稚園9園、小学校14校、中学校7校、義務教育学校1校の約1600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。よろしくお願ひします。