

令和4年度

4 月分献立表 (15回)

Aブロック(東幼 二の宮幼 竹園東幼 竹園西幼 東小 二の宮小 小野川小 竹園東小 竹園西小 竹園東中)

つくばほがら給食センター谷田部

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)
8 金	ごはん					ごはん				
	牛乳		牛乳						幼 -	-
	いかのオーロラソース	いか			しょうが にんにく	でんぷん さとう	ノンエッグマヨネーズ油	ケチャップ 酒 塩	小 622	3.0
	たくあんあえ			こまつな にんじん	きゅうり たくあん				中 789	3.7
	とんじる	ぶた肉 さつまあげ とうふ		にんじん	ごぼう ねぎ ほししいたけ しょうが		油	みそ かつお節 煮干し		
11 月	ごはん					ごはん				
	牛乳		牛乳							
	さけのみそマヨネーズやき	さけ			にんにく	旬の味 「なのはな・ふき・たけのこ」	ノンエッグマヨネーズ油	みそ 酒		-
	なのはなのごまあえ			なのはな にんじん	キャベツ とうもろこし			ごまあえの素		671
	はるやさいとさいともそぼろに	ぶた肉 だいず		にんじん いんげん	たけのこ たまねぎ こんにやく ふき しょうが	さいとも さとう でんぷん	油	しょうゆ 酒 みりん かつお節 煮干し 塩		850
12 火	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 しょうが		油	しょうゆ 酒		-
	ブロッコリーサラダ (かんきつドレッシング)			ブロッコリー	きゅうり とうもろこし		ドレッシング			635
	ひらひらワントンスープ	とり肉		にんじん いら	たまねぎ しめじ	ワンタン	ごま油	中華だし しょうゆ 塩 こしょう		789
13 水	むぎごはん 牛乳		牛乳			むぎごはん				
	いわしのうめに	いわし	進級・入学 おめでとうメニュー		うめぼし	みずあめ さとう でんぷん		しょうゆ みりん		-
	こうはくサラダ (げんえんわふうドレッシング)	とり肉		あかパプリカ	きゅうり きりぼしだいこん		ドレッシング			612
	みつばとゆばのいわいすましじる	なると ゆば		にんじん	しめじ ねぎ みつば	旬の味 「みつば」		しょうゆ 酒 かつお節 煮干し 塩 昆布だし		757
	さくらゼリー					さくらゼリー				
14 木	バターパン				つくば地産地消の日 「グリーンサラダ」	バターパン				
	牛乳		牛乳							
	やさいウィンナー (やさしいっぱいケチャップ)	ウィンナー					油	やさしいっぱいケチャップ		-
	グリーンサラダ (わふうフレンドドレッシング)		旬の味 「春キャベツ」	にんじん	キャベツ とうもろこし きゅうり		ドレッシング			679
	やさしいスープに	ぶた肉		にんじん アスパラガス	たまねぎ カリフラワー マッシュルーム	おおむぎ		コンソメ 塩 こしょう		850
15 金	ごもくうどん(ソフトめん)	とり肉 あぶらあげ		にんじん	こんにやく ごぼう ねぎ ほししいたけ	ソフトめん でんぷん		しょうゆ みりん 酒 塩 かつお節 煮干し		-
	牛乳		牛乳							
	ちくわのかわりいそべあげ (幼~小2:1こ、小3~職:2こ)	ちくわ	あおのり		べにしょうが	こむぎこ	油			661
	ごぼうとハムのサラダ (あおじそドレッシング)	ハム		にんじん	ごぼう きゅうり			ドレッシング		827
	ごはん 牛乳		牛乳		旬の味 「さわら」	ごはん				
18 月	さわらのさいきょうやき	さわら				さとう	油	みそ みりん 酒		621
	すきこんぶのにももの	ぶた肉 さつまあげ	こんぶ	にんじん いんげん	こんにやく	さとう	油	しょうゆ 酒 和風だし 塩		694
	かぶのすりながしじる	とり肉		にんじん みずな	かぶ ねぎ ひらたけ	でんぷん		しょうゆ 酒 昆布だし 塩 かつお節 煮干し		846
	いちごクレープ					クレープ				
	くらパン					くらパン				
19 火	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			たまねぎ エリンギ	さとう でんぷん じゃがいも	油 ラード	ケチャップ デミグラスソース ソース こしょう 塩		523
	こまつなとほるさめのサラダ (イタリアンドレッシング)	ツナ	ひじき	こまつな にんじん		ほるさめ	ドレッシング			682
	とうにゅうコーンポタージュ	ベーコン とうにゅう		にんじん	たまねぎ ともろこし えだまめ	じゃがいも しろはなまめ	油	ホワイトシチューの素 コンソメ ローリエ こしょう 塩		857
	ごはん					ごはん				
20 水	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 レモン汁 酒 みりん こしょう		597
	ちりめんじゃこのサラダ (ごまドレッシング)		あげちりめん	ブロッコリー にんじん	カリフラワー		ドレッシング			685
	あつあげとなめこのみそしる	あつあげ		にんじん きぬさや	だいこん なめこ			みそ かつお節 煮干し		848
	ごはん					ごはん				
21 木	牛乳		牛乳							
	パンズパン					パンズパン				
	モロフライ(ソース)	モロ				パンこ こむぎこ	油	ソース 塩 こしょう		472
	こんちゃんサラダ (コーンクリームドレッシング)	ハム		にんじん	れんこん えだまめ	キャベツ		ドレッシング		613
	ひよこまめのトマトスープ	ベーコン		にんじん トマト こまつな	たまねぎ とうもろこし にんにく		ひよこまめ	油	ケチャップ 洋風だし 塩 こしょう	

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)	食塩 相当量 (g)
22 金	しょうゆわかめラーメン (ソフトちゅうかめん)	ぶた肉 なた	わかめ	にんじん	もやし とうもろこし たけのこ ねぎ	ソフトちゅうかめん でんぶん		醤油 ラーメンスープの素 酒 がらスープ しょうゆ 塩 こしょう	476	3.6
	牛乳		牛乳						615	4.6
	やきぎょうぎ (幼:1こ、小中職2こ)	とり肉 ぶた肉 だいず		にら	キャベツ たまねぎ	こむぎこ でんぶん さとう もちこめ	ラード 油 ごま油	塩 酒 オイスターソース しょうゆ こしょう	786	5.6
25 月	ほうれんそうのナムル (かんこくナムルドレッシング)	ツナ		ほうれんそう にんじん	えのきたけ		ドレッシング			
	ごはん					ごはん			575	2.2
	牛乳		牛乳							
	はるまき	ぶた肉 だいず		にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが ほししいたけ	こむぎこ はるまき こめこ こなあめ でんぶん さとう	油 ラード	しょうゆ みりん 塩	663	2.7
26 火	こんにやくサラダ (たまねぎドレッシング)	ハム		にんじん いんげん	サラダこんにやく キャベツ		ドレッシング		797	3.2
	かにかまとチンゲンサイのちゅうかスープ	かにかまぼこ こうやどうふ		にんじん チンゲンサイ	たけのこ ねぎ きくらげ	でんぶん	ごま油	塩 ラーメンスープの素 中華だし こしょう 塩		
	ごはん だいずごまふりかけ	だいずごまふりかけ				ごはん			577	1.3
	牛乳		牛乳							
27 水	えだまめフリッター (幼:1こ、小中職:2こ)				えだまめ	こむぎこ さとう でんぶん こめこ	油	しょうゆ 塩	702	1.6
	にくだんごのあますあん	とり肉 ぶた肉 だいず		にんじん	たまねぎ ほうき いたけのこ グリーンピース ほししいたけ しょうが	さとう でんぶん みずあめ	油 ごま油	ケチャップ しょうゆ 酢 塩	847	1.9
	パインアップル				パインアップル					
	つくばこめこパン					つくばこめこパン			484	2.0
28 木	牛乳		牛乳							
	かぼちゃコロッケ	だいず		かぼちゃ		パンこ こむぎこ さとう とうもろこし	油	みりん 塩 しょうゆ	652	2.9
	ウィンナーといんげんのソテー	ウィンナー		いんげん にんじん	とうもろこし		油	コンソメ 塩 こしょう	827	3.8
	はるキャベツのスープ	とり肉		にんじん いんげん	たまねぎ キャベツ セロリ しめじ			洋風だし しょうゆ 塩 こしょう		
28 木	ポークカレーライス (むぎごはん)	ぶた肉 だいず		にんじん ほうれんそう	たまねぎ にんにく しょうが	むぎごはん しろはなまめ	油	カレールー ケチャップ ソース カレーこ 塩	615	2.8
	牛乳		牛乳						705	3.3
	チーズオムレツ	たまご	チーズ 牛乳		「9年社会 二度の世界大戦と日本(洋食)」	でんぶん さとう	油	がらスープ 酢	894	4.1
	ふくじんづけあえ			にんじん	ふくじんづけ きゅうり キャベツ					

※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。
 ※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。
 ※鶏卵は「たまご」と表記します。

※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18日(月)から、3歳児は5月2日(月)から給食開始となります。

今月の地場産物

ひらたけ・なめこ・しめじ・大根・ねぎ
 ごぼう・小松菜・しょうが・水菜



★お知らせ★
 学校給食レシビを配信しています。
 こちらのQRコードから、ご覧ください。



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から給食を提供します!



★つくばほがらか給食センター谷田部について★

開設して2年が経ちました。幼稚園9園、小学校14校、中学校6校、義務教育学校1
 校の約12500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
 くお願いします。

