

平成26年度


4月分献立表

(16回)

Bブロック(手代木南幼, 松代幼, 松代小, 手代木南小, 葛城小, 柳橋小, 手代木中, 谷田部中)

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						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	からだのちようしきととのえるもの 3群 カロテン	4群 ビタミンC・その他	ちからやねつになるもの 5群 炭水化物	6群 脂質		エネルギー (kcal)	塩分 (g)
8	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			幼	-
		さわらのさいきょうやき	さわら				さとう	油	みそ みりん 酒	小	646
		なのはなサラダ	ツナ		にんじん	なのはな キャベツ きゅうり		ごま		中	808
		ソイドレッシング						ドレッシング			3.0
9	水	かぶのみそしる	なまあげ		にんじん	かぶ えのきたけ ねぎ			みそ 煮干しだし かつお節だし		
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			幼	-
		このはかまぼこやき(小1こ, 中2こ)	たら かます			とうもろこし	さとう でんぶ	油		小	638
		かいそうサラダ		わかめ こんぶ	にんじん	もやし				中	836
10	木	しそドレッシング							ドレッシング		4.0
		はつぼうさい	ぶた肉 うすうすたけ	いか えび ちくわ	きぬさや にんじん	はくさい たまねぎ しいたけ	さとう でんぶ	油 ごま油	しょうゆ 酒 塩 中華だし		
		せきはん ごまお 牛乳		牛乳			せきはん	ごま	塩	幼	-
		とりにくのてりやき	とり肉					油	しょうゆ みりん 酒	小	647
11	金	たくあんのおえもの			にんじん こまつな	だいこん もやし		ごま		中	804
		けんちんじる	とうふ 油あげ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく	さといも	油	煮干しだし かつお節だし 酒 しょうゆ 塩		3.1
		こぼろだいふく									
		ココアパン 牛乳		牛乳			もち米 あん さとう			幼	-
12	土	あじフリッター(2こ)	あじ おきあみ	あおさ			ココアパン			小	706
		イタリアンサラダ			アスパラガス にんじん ほうりく	カリフラワー	こむぎこ でんぶ	油	しょうゆ	中	857
		イタリアンドレッシング						ドレッシング			3.0
		マカロニのクリームに	とり肉	牛乳 チーズ	にんじん	マッシュルーム グリンピース たまねぎ	マカロニ こむぎこ	油 バター	白ワイン 塩 しょうゆ 洋風だし		
13	日	ごはん のりふりかけ	かつおぶし	のり			ごはん	さとう		幼	-
		牛乳		牛乳						小	602
		さけのみそマヨネーズやき	さけ					マヨネーズ	塩 酒 みそ	中	753
		しそひきあえ		ひじき	ほうれんそう にんじん	しそのみ キャベツ	さとう		しょうゆ 塩		3.8
14	月	わかたけじる	とうふ	わかめ	にんじん	たけのこ ねぎ			昆布だし かつお節だし 塩 しょうゆ		
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			幼	-
		えびかいせんぎょうざ(小2こ, 中3こ)	えび たら たまご		きぬさや	キャベツ たまねぎ たけのこ	でんぶ	さとう ごま油	塩 オイスターソース	小	573
		ハンパシードレッシング	とり肉		こまつな にんじん	もやし きゅうり				中	729
15	火	ちゅうがスープ	えび たら		にんじん	はくさい たまねぎ しいたけ	はくさい でんぶ	ごま油	中華だし しょうゆ 塩 しょうゆ		3.0
		きめパン 牛乳		牛乳			きめパン			幼	-
		やさしいコロッケ(ソース)			にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも	油	ソース	小	716
		だいにんサラダ			にんじん	とうもろこし	パンこ こむぎこ			中	876
16	水	やさしいわふうドレッシング				だいこん きゅうり とうもろこし			ドレッシング		3.1
		ミネストローネ	ウイナー 白いんげんまめ		にんじん トマト	たまねぎ エリンギ セロリ	マカロニ じゃがいも	バター	コンソメ 塩 しょうゆ		3.8
		ごもくうどん(ソフトめん)	とり肉 油あげ		にんじん ほうれんそう	えのきたけ ねぎ しいたけ	ソフトめん	さとう	しょうゆ みりん 酒 塩 かつお節だし 煮干しだし	幼	-
		牛乳		牛乳						小	656
17	木	ししゃもフライ(小中2本)	ししゃも				パンこ こむぎこ	油	塩 しょうゆ	中	820
		ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう きゅうり えだまめ					3.2
		マヨネーズ						マヨネーズ			3.9
		むぎごはん 牛乳		牛乳			むぎ ごはん			幼	-
18	金	ポークカレー	ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが グリンピース	じゃがいも	油 バター	カレールー しょうゆ カレーコ ケチャップ 中華ソース	小	738
		こんにゃくサラダ			にんじん	キャベツ とうもろこし				中	919
		うましおドレッシング				きゅうり こんにゃく			ドレッシング		4.7
		ふくじんづけ ヨーグルト		ヨーグルト		だいこん きゅうり なす れんこん しょうが	さとう		しょうゆ 塩		
19	土	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			幼	-
		ぶたにくのくわやき	ぶた肉			ねぎ にんにく	さとう	油	しょうゆ みりん	小	683
		きりぼしだいこんのいために	さつまあげ		さやいんげん にんじん	きりぼしだいこん しいたけ	さとう	油	しょうゆ みりん	中	853
		なめこじる	とうふ		ほうれんそう にんじん	なめこ ねぎ	ごはん		みそ かつお節だし 煮干しだし		3.5
20	日	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			幼	-
		さばのさらさあげ	さば たまご				こむぎこ	油	カレーこ 塩 しょうゆ	小	647
		もやしサラダ	ハム		にんじん	もやし きゅうり				中	833
		たまねぎドレッシング						ドレッシング			2.5
21	月	たけのこたけいこんのとき	きぬさや かつおぶし		さやいんげん にんじん	こんにゃく たけのこ だいこん	さとう		しょうゆ 酒 みりん		
		しょうゆ チョコクリーム 牛乳		牛乳			しょうゆ チョコクリーム			幼	-
		グラタン	えび	スキムミルク チーズ	パセリ		マカロニ こむぎこ	バター マーガリン	塩 しょうゆ	小	590
		ブロッコリーサラダ			ブロッコリー にんじん	とうもろこし				中	720
22	火	わふうクリームドレッシング						ドレッシング			2.8
		はるキャベツとベーコンのスープ	ベーコン		にんじん	キャベツ たまねぎ エリンギ セロリ		バター	コンソメ 塩 しょうゆ		3.6
		たんたんめん(ソフトちゅうかめん)	ぶた肉		チンゲンサイ にんじん	しいたけ たまねぎ ねぎ にんにく	ソフトちゅうかめん	こむぎこ	みそ 中華だし しょうゆ	幼	-
		牛乳		牛乳						小	677
23	水	いかのしょうがやき	いか			しょうが			酒 しょうゆ	中	890
		ちゅうかサラダ	ちゅうかクラゲ		にんじん	キャベツ きゅうり		油 ごま	酢 しょうゆ 塩		5.0
24	木	ちゅうかドレッシング						ドレッシング			

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)	塩分 (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					
25	金	むぎごはん 牛乳	牛乳			むぎ ごはん						
		すきやき	ぶた肉 とろろ ふ		にんじん	ねぎ しらたき ほうきい えのきたけ	さとう	油	しょうゆ 酒	幼	-	
		こまつなのいそかあえ		のり	こまつな にんじん もやし					小	648 1.9	
		しょうゆ							しょうゆ	中	820 2.2	
		フルーツしらたま				みかん バイン おうとう	しらたま					
28	月	学校がお休みのため給食はありません										
29	火	昭和の日										
30	水	アップルパン 牛乳	牛乳			アップルパン						
		チーズオムレツ チューブケチャップ	たまご	チーズ なまクリーム			さとう	油	塩 ケチャップ	幼	-	
		コールスローサラダ			にんじん さやいんげん	キャベツ とうもろこし				小	664 2.8	
		コールスロートレッシング						ドレッシング		中	839 3.7	
		キャロットポタージュ	ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ エリンギ とうもろこし	こむぎこ	油 バター	塩 こしょう			

※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。

ごぼう (荻崎・山崎さん)
なめこ (谷田部・鈴木さん)

今月の地場産物

ねぎ (谷田部・小川さん)
キャベツ (豊里・谷口さん)



給食だより



ご入学・ご進級おめでとうございます！

春らしい暖かい季節となりました。新しい学年での生活が始まります。心もからだもどんどん成長していく皆さんが1年を健康に過ごせるように、今年度もがんばっておいしい給食を提供していきます！



今月の目標 決まりを守って楽しい給食にしよう

給食の時間、みんなが気持ちよく楽しく過ごせるように、準備、食事中、片付けそれぞれの場面でのマナーやルールを守りましょう！



給食センターが新しくなります！

つくばすこやか給食センター豊里での給食提供が始まります！



毎日8500人分の給食を作っています。
衛生管理をしっかり行い、
おいしい給食を作ります。



つくば市の給食を紹介します！

つくば市には5つの給食センターがあり、毎日22,000食を提供しています。安心安全に細心の注意を払いながら、おいしい給食を届けています。

ごはん(週3回) つくば市産コシヒカリ100%です。麦ごはんや混ぜごはんも出ます。
パン(週1回) コッペパンの他、米パンやフルーツパンも出ます。
めん(週1回) 中華麺、うどん、パスタなどが出ます。

給食の魅力その1:栄養満点！

文部科学省の栄養摂取基準に従い成長期に必要な量の栄養素がとれるよう考えられています。普段の食事で不足しがちな栄養素(鉄・カルシウム・食物繊維)も十分にとれるように工夫しています。

給食の魅力その2:生きた教材！

- ・バランスのよい給食は献立の参考になります。
- ・旬・行事・伝統など、食文化の継承に取り組みます。
- ・食材の生産、流通、消費についても紹介します。



給食の魅力その3:安心・安全！

温度管理、健康管理、時間管理など、厳しい基準をクリアしています。

今後も様々な情報を発信していきます。つくば市のホームページでも給食食材を紹介していますのでご覧ください。
本年度もよろしくお願ひいたします。



つくばすこやか給食センター豊里の給食

所長や栄養士、調理員、運転手など約70名の職員が、みなさんに安心・安全な給食をおいしく食べてもらえるように、一生懸命作っています。残さず食べて、楽しい給食の時間を過ごしてもらえるととてもうれしいです。

給食の7つの目標

- 給食には生きる力を育むために食育の観点から7つの目標が定められています。
- ☆成長期に適した栄養で健康づくり
- ☆食事の大切さを知り、よい食べ方を学ぶこと
- ☆食事のマナーを守り、協力し合って楽しく食べること
- ☆自然が育む命の恵みに感謝すること
- ☆食にかかわる人への感謝の気持ちをもつこと
- ☆食文化を知り、受け継ぐこと
- ☆食べ物を通して社会の仕組みを学ぶこと



献立を作成するにあたって・・・

おいしく楽しく食べながら栄養や食事のことを学べるように、料理や食品を工夫をして献立を作成しています。

☆行事食・旬の食材

毎月、行事にあわせたメニューや旬の食材を使ったメニューを取り入れます。

☆和食メニュー

昨年、「和食」が世界文化遺産に登録されました。日本の食文化を大切に受け継いでいけるように、和食メニューを取り入れます。

☆食物せんいメニュー

不足しがちな食物せんいをたっぷりとれるメニューを取り入れます。食物せんいは、おなかや血液をきれいにし、生活習慣病を予防する働きをします。おうちでもぜひ作ってみてください。

☆国際交流メニュー

食事を味わいながら、給食を通して歴史や文化を学べるようにつくば市の姉妹都市や友好都市のメニューを取り入れます。

☆地場産物の活用

つくば市や茨城県でとれた食材を活用しています。私たちの地域の魅力を味わってください。