

令和7年度



4月分献立表

(14回)

Aブロック(竹園東幼 竹園西幼 竹園東小 竹園西小 並木小 葛城小 竹園東中)

桜学校給食センター

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)
10	木	ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳							
		たらのさらさあげ	たら			しょうが	でんぷん	油	しょうゆ みりん 酒 カレー粉	幼	-
		たくあんあえ			こまつな にんじん	もやし たくあん				小	616
		つくばやさいのたまこじる	とり肉		こまつな	ごぼう ひらたけ ねぎ しらたき	郷土料理 「たまこじる」(秋田県)	しょうゆ がらスープ 塩 かつお節 だし昆布	中	773	
11	金	ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳							
		にくだんごトマトソース (幼~小2:1こ、小3~中職:2こ)	とり肉 だいず		トマト	たまねぎ	さとう パンこ でんぷん	油 ラード	ケチャップ 酢 しょうゆ みりん 塩 こしょう ソース ポークエキス		-
		かいそうサラダ (わふうフレンチドレッシング)		ちりめんじゃこ わかめ こんぶ すずのり つものまた	にんじん	もやし きゅうり	郷土料理 「ごじる」(宮城県)	ドレッシング 油		610	
		ごじる	あつあげ だいず		にんじん	しめじ ねぎ	さといも	みそ かつお節 煮干し	747		
14	月	つくばこめこパン			桜給食センター開所お祝いメニュー		こめこパン				
		牛乳		牛乳							
		フックンコロッケ				たまねぎ	じゃがいも パンこ さとう こむぎこ こめこ	油	塩 洋風だし こしょう	537	
		はなやさいのカラフルソテー	ツナ		ブロッコリー にんじん あかパプリカ みどりパプリカ	カリフラワー きパプリカ にんにく		油	コンソメ 塩 こしょう	671	
		コーンスープ	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	825	
15	火	ポークカレーライス (ごはん)	ぶた肉 だいず		にんじん	たまねぎ えだまめ にんにく しょうが	ごはん じゃがいも	油	カレールウ ケチャップ ソース カレー粉		
		牛乳		牛乳						577	
		オーシャンサラダ (パンパンジードレッシング)	かにかまぼこ ちゅうかくらげ			もやし きゅうり		ドレッシング ごま	教科連携メニュー 「9年生社会 二度の世界大戦と日本」	656	
		オレンジ				オレンジ			825		
16	水	さんさいうどん(ソフトめん)	とり肉 あぶらあげ		にんじん	しめじ ねぎ ほしいたけ わらび うわばみそう えのきたけ うど なめこ たけのこ	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		
		牛乳		牛乳							
		あじのさんがやき	あじ だいず		にんじん	たまねぎ ねぎ ごぼう たけのこ	でんぷん さとう	油 ラード	みそ しょうゆ 塩 こしょう	543	
		はるキャベツのこんぶあえ		しおこんぶ	こまつな にんじん	キャベツ				622	
		チョコクレープ					チョコクレープ		806		
17	木	むぎごはん					むぎごはん				
		牛乳		牛乳							
		とりにくのマーメレードやき	とり肉					マーメレード	油	しょうゆ 酒 塩	601
		こまつなサラダ (ごまドレッシング)	ハム		こまつな にんじん	はくさい	旬の味 「たけのこ」		ドレッシング	685	
		たけのこのとさに	がんもどき さつまあげ かつおぶし		にんじん いんげん	こんにゃく たけのこ	さとう	油	しょうゆ みりん	861	
18	金	むぎごはん					むぎごはん				
		のむヨーグルト		のむヨーグルト							
		あげえびしゅうまい (幼小:2こ、中職:3こ)	えび たら			たまねぎ	こむぎこ パンこ でんぷん さとう みずあめ	油	塩 こしょう ほたてエキス	543	
		こんにゃくサラダ (かんきつドレッシング)	かまぼこ	くきわかめ	こまつな にんじん	こんにゃく	旬の味 「キャベツ」		ドレッシング	602	
		ホイコーロー	ぶた肉		にんじん あかパプリカ ピーマン	たまねぎ キャベツ たけのこ しめじ にんにく	さとう でんぷん	油 ごま油	しょうゆ みそ 甜麺醬 酒 みりん 中華だし 豆板醬 塩	802	
21	月	ソフトフランスパン 牛乳		牛乳			ソフトフランスパン				
		えだまめとコーンのフリッター (2こ)			にんじん	とうもろこし えだまめ	こむぎこ でんぷん さとう こめこ	油	塩	520	
		ポークシチュー	ぶた肉		にんじん	たまねぎ エリンギ グリーンピース にんにく	じゃがいも さとう	油	ハヤシルウ ケチャップ 赤ワイン ソース 塩	646	
		フルーツナタデココ				おうとう パインアップル	ナタデココ りんごゼリー ぶどうゼリー ももゼリー とうにゅうゼリー		795		
22	火	ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳							
		ぶたにくのたまねぎソース	ぶた肉		旬の味 「なのはな」	たまねぎ		油	しょうゆ 酒 みりん 塩 こしょう	583	
		なのはなサラダ (わふうクリーミードレッシング)			なのはな	キャベツ えだまめ とうもろこし		ドレッシング	667		
		なめこのみそしる	あつあげ		にんじん だいこんのは	だいこん なめこ ねぎ		みそ かつお節 煮干し	831		
23	水	パンパン					パンパン				
		牛乳		牛乳		つくば地産地消の日 「グリーンサラダ」					
		カルツォーネ	とり肉 だいず			たまねぎ にんにく	こむぎこ みずあめ さとう でんぷん	油	ケチャップ 塩 こしょう	561	
		グリーンサラダ (フレンチしドレッシング)			アスパラガス にんじん	キャベツ えだまめ		ドレッシング	636		
		むぎとやさいのスープ	ウインナー		にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ	おおむぎ	油	コンソメ しょうゆ 塩 こしょう	779	

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 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)	
24 木	ごはん 牛乳		牛乳					ごはん			
	さわらのさいきょうやき	さわら			入園・入学・進級お祝いメニュー			さとう 油	みそ みりん 酒		
	だいこんサラダ (たまねぎドレッシング)								ドレッシング	547	1.8
	おいわいのすましじる	とり肉 なると	わかめ	にんじん みつば	たけのこ えのきたけ ほうししいたけ				しょうゆ 酒 昆布だし 塩 かつお節 煮干し	615	2.1
	おいわいいちごプリン							いちごプリン		760	2.5
25 金	ごはん							ごはん			
	牛乳		牛乳								
	とりにくのレモンあげ	とり肉						でんぶん さとう 油	しょうゆ レモン果汁 酒 みりん 塩 こしょう	571	1.8
	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		653	2.1
28 月	かぶのコンソメスープ			にんじん かぶのは	たまねぎ かぶ マッシュルーム セロリ			こめこまカロニ 油 オリーブ油	コンソメ 塩 ローリエ こしょう	806	2.6
	くろパン							くろパン			
30 水	牛乳		牛乳								
	おさかなチーズロール	たら	チーズ					でんぶん さとう 油 ラード	塩	457	2.1
	ごぼうサラダ (シーザーサラダドレッシング)	だいず		にんじん	ごぼう きゅうり				ドレッシング	574	2.6
	トマトスープ	とり肉 ぶた肉 だいず		にんじん トマト ほうれんそう	たまねぎ			でんぶん みずあめ 油	ケチャップ コンソメ 塩 ローリエ こしょう	706	3.2
30 水	ごはん							ごはん			
	牛乳		牛乳								
	さばのしおやき	さば							油 塩	586	2.1
	つぼづけあえ			ほうれんそう にんじん	つぼづけ もやし					673	2.5
30 水	はるやさいのとんじる	ぶた肉 あぶらあげ			キャベツ だいこん たまねぎ こんにやく				みそ かつお節 煮干し	839	3.1

※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。

※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(月)から、3歳児は5月1日(木)から給食開始となります。

給食の献立は、文部科学省の「学校給食摂取基準」を基に、成長期に必要な栄養素を重点的に摂取できるよう、様々な食品を組み合わせで作成しています。

4月14日(月)は桜学校給食センターの開所をお祝した、特別メニューが登場します。



★お知らせ★

こちらの二次元コードから、学校給食レシビがご覧いただけます。



給食だより 4月

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。

＜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もあります。

＜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

「桜学校給食センター」がスタートします！

はじめまして！今年度からみなさんに給食をお届けする、桜学校給食センターです。桜学校給食センターは、市内初となる炊飯設備を持ったセンターで、地域の食材の活用はもちろん、生きた教材としての給食提供、食育の推進にも取り組んでいきます。

幼稚園4園、小学校9校、中学校3校の約6,800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70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。

