

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)		
24	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	たまねぎ えだまめ にんにく しょうが	むぎごはん じゃがいも	油	カレールウ ケチャップ ソース カレー粉	教科連携メニュー 「9年生社会 二度の世界大戦と日本」	591	2.3	
		牛乳									671	2.7	
		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				846	3.4
		オレンジ			オレンジ								
25	金	くろパン					くろパン			508	2.5		
		牛乳											
		はんぺんチーズフライ	たら いとよりたい たまご	チーズ				パンこ こむぎこ でんぶん さとう やまいも	油			塩 みりん	
		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				625	3.0
28	月	とりにくのマーマレードやき	とり肉				マーマレード	油	しょうゆ 酒 塩	587	2.5		
		ごまつなサラダ (ごまドレッシング)	ハム		ごまつな にんじん	はくさい	旬の味 「たけのこ」 	ドレッシング				670	3.0
30	水	ごはん					ごはん			514	1.7		
		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 でんぶん	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	2.2
ごじる	あつあげ だいず		にんじん	しめじ ねぎ		さいとも		みそ かつお節 煮干し	747	2.6			

※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。

★お知らせ★

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に、様々な食品を組み合わせで作成しています。



今年度の4月から、新しい給食センターが開所になりました。そこで、23日(水)の給食は、『桜学校給食センター開所お祝いメニュー』です。みなさんもフックン船長と一緒に祝いましょう。



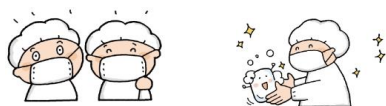
こちらの二次元コードから、学校給食レシビがご覧いただけます。



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。
- ・不足しがちなさきご類、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

「つくばほからか給食センター谷田部」について

開所して6年目になりました。幼稚園7園、小学校13校、中学校7校、義務教育学校1校の約10,500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ので、どうぞよろしくお祈りします。