



令和5年 4月分 予定献立表

土浦市立学校給食センター

Aブロック(土浦小・二小・下高津小・一中・四中・新治学園)

日	曜	献立名	おもに体をつくるものになる食品		おもに体の調子を整えるものになる食品		おもにエネルギーのもとになる食品		調味料・その他	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・他)	5群(炭水化物)	6群(脂質)		エネルギー(kcal)	食塩相当量(g)
7	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			小 721	2.0
		ししゃものからあげ(2こ)	ししゃも			しょうが	でん粉 小麦粉	油	しょうゆ 酒	中 840	2.3
		じゃがいものカレーそば	とり肉			たまねぎ しょうが	しらたき じゃがいも 味噌 かんぴょう	油	酒 カレー粉 しょうゆ		
		キャベツのこんがあえ		塩昆布	にんじん	キャベツ じゃがいも		油			
10	月	ごもくうどん	ぶた肉 油あげ		にんじん こまつな	たまねぎ 乾しいたけ	うどん		しょうゆ 食塩 酒 みりん なつお厚煎り だし 煮干し	738	2.6
		牛乳		牛乳						862	3.2
		ちくわのカレーあけ(1・2年生・3・6年生・中学1・2年生)	ちくわ				小麦粉 でん粉	油	カレー粉		
		ツナマカロニサラダ(チューブマヨネーズ)	ツナ		にんじん	キャベツ じゃがいも	マカロニ	マヨネーズ	酢 こしょう		
11	火	ごはん 牛乳		牛乳	入学・進級お祝いメニュー		ごはん			752	2.4
		いわしのしょうがに	いわし			しょうが	砂糖		しょうゆ	880	3.0
		ごまあえ			こまつな にんじん	はくさい	砂糖	ごま	しょうゆ		
		だいこんのみそしる	ぶた肉 とうふ みそ 油あげ	わかめ	にんじん	だいこん たまねぎ			だし 煮干し かつお厚煎り		
12	水	おいおいクレープ					クレープ				
		ココアパン 牛乳		牛乳			パン			615	2.7
		オムレツ	鶏卵				砂糖 でん粉			800	3.7
		チリコンカン	ぶた肉 だいず		にんじん トマト	にんにく たまねぎ	マカロニ 小麦粉	油	ケチャップ 中濃ソース しょうゆ 食塩 こしょう だし 煮干し		
13	木	やさしいクリームスープ	とり肉 とうにゅう	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ とうもろこし まぐろ	小麦粉	バター 油	コンソメ 食塩 こしょう		
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			660	2.2
		やき肉	ぶた肉			たまねぎ しょうが にんにく	砂糖	ごま 油	しょうゆ みりん 酒	794	3.0
		じゃこナムル(あじつき)	ちりめんじゃこ		こまつな にんじん	もやし にんにく		油	しょうゆ 中華だし		
14	金	わかめスープ	鶏卵	わかめ	にんじん	もやし たまねぎ えのきたけ			中華だし しょうゆ 食塩		
		ハヤシライス(むぎごはん)	ぶた肉		にんじん トマト	たまねぎ にんにく グリンピース	ごはん むぎ じゃがいも	油	ハヤシライス 中濃ソース 食塩 こしょう ケチャップ	727	2.5
		牛乳		牛乳						868	3.1
		かいそうとツナのサラダ(あじつき)	ツナ	わかめ 杉のり 茎わかめ 昆布 赤つのまた	にんじん	もやし じゃがいも	砂糖	油 ごま	しょうゆ 酢		
17	月	★いちごヨーグルト		ヨーグルト							
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			695	2.0
		あじフライ	あじ				パン粉 小麦粉	油		835	2.4
		かみかみあえ			にんじん	もやし じゃがいも たくあん		油			
18	火	とうふとこまつなのごまスープ	ぶた肉 とうふ みそ		こまつな にんじん	しめじ にんにく しょうが	はるさめ	油 ごま	中華だし		
		コッパパン(チョコクリーム)牛乳		牛乳			パン チョコクリーム			662	2.2
		チキンカツ	とり肉				小麦粉 卵 しょうが	マヨネーズ 油	酒	840	3.2
		イタリアンサラダ(あじつき)	ハム		にんじん	キャベツ じゃがいも ほうろくにんじん	マカロニ 砂糖	油	マスタード 酢 食塩 こしょう		
19	水	レンズまめのミネストローネ	ベーコン		にんじん トマト	たまねぎ にんにく	レンズまめ じゃがいも		コンソメ 食塩 こしょう		
		ポークカレーライス	ぶた肉		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが	ごはん じゃがいも	油	カレー粉 中濃ソース しょうゆ	708	2.4
		牛乳		牛乳						855	3.0
		コーンスローサラダ(あじつき)(コーンスロードレッシング)	ハム			キャベツ じゃがいも とうもろこし		ドレッシング			
20	木	オレソ				オレソ					
		ごまとうにゅうタンタンうどん	ぶた肉 みそ とうにゅう		にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが はくさい たまねぎ えのきたけ	うどん 砂糖	ごま 油	しょうゆ とうふ 煮干し だし 煮干し 中華だし	637	2.9
		牛乳		牛乳						782	3.8
		コロケ			にんじん	とうもろこし グリンピース	じゃがいも 卵 粉	油			
21	金	やさしいソテー	ベーコン		にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ とうもろこし			中華だし 食塩		
		むぎごはん 牛乳		牛乳			ごはん むぎ			713	2.6
		さばのてりやき	さば			しょうが	砂糖 でん粉		しょうゆ 酒 みりん	861	3.2
		きんぴらごぼう	さつまあげ		にんじん さやいんげん	ごぼう こんにゃく	砂糖	ごま 油	しょうゆ 和風だし みりん		
25	火	とんじる	ぶた肉 とうふ みそ		にんじん	だいこん しょうが	じゃがいも		だし 煮干し かつお厚煎り		
		コッパパン(いちごジャム) 牛乳		牛乳			パン いちごジャム			574	2.4
		ハンバーグのデミグラスソースがけ	とり肉 ぶた肉			たまねぎ	砂糖	油	デミグラスソース ケチャップ しょうゆ	741	3.3
		チーズこふいも		チーズ	パセリ		じゃがいも	バター	食塩 こしょう		
26	水	ポトフ	ウインナー		にんじん ブロッコリー	キャベツ たまねぎ だいこん じゃがいも		油	コンソメ 食塩 こしょう		
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			733	2.1
		ヤンニョムチキン	とり肉			にんにく しょうが	でん粉 小麦粉 砂糖	油 ごま	しょうゆ チョコ しょうゆ 中華だし	878	2.6
		きりぼしだいこんのにつけ	ぶた肉 さつまあげ		にんじん	きりぼしだいこん 乾しいたけ	砂糖	油	酒 しょうゆ みりん 和風だし		
27	木	キャベツのみそしる	油あげ みそ		にんじん	キャベツ たまねぎ えのきたけ			だし 煮干し かつお厚煎り		
		カレーやきそば	ぶた肉		にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ 乾しいたけ	ちゅうかめん	油	食塩 こしょう オイスターソース しょうゆ 中華だし しょうゆ	646	2.2
		ピタパン 牛乳		牛乳			ピタパン			826	3.0
		じろごまつくね(1・2年生・3・6年生・中学1・2年生)	とり肉			たまねぎ	ごま 卵 粉	油			
28	金	ガーリックサラダ(あじつき)	ツナ		こまつな にんじん	キャベツ にんにく しょうが		油	しょうゆ みりん		
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			633	1.9
		ぶた肉のねぎしおいため	ぶた肉	美味しおDayメニュー	にんじん	ななめ しょうが		ごま 油	食塩 こしょう	760	2.5
		からしあえ			にんじん	もやし じゃがいも	砂糖	油	しょうゆ からし粉 酢		
		すましじる	とうふ	わかめ		乾しいたけ えのきたけ	ふ		食塩 しょうゆ かつお厚煎り だし 煮干し		

※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いません。

今月の栄養価平均値

栄養素	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量	食物繊維
単位	kcal	g	%	mg	g	g
小学生 平均値	681	26.5	16	22.9	30	369
児童(8~9歳) 学校給食摂取基準	650	摂取エネルギー全体の13%~20%	摂取エネルギー全体の20%~30%	350	2未満	4.5以上
中学生 平均値	828	32	15	27.2	30	407
生徒(12~14歳) 学校給食摂取基準	830	摂取エネルギー全体の13%~20%	摂取エネルギー全体の20%~30%	450	2.5未満	7以上

※産地について
太字の「ごはん・じゃがいも・ごぼう」は、土浦市産です。
こまつな・だいこん・チンゲンサイ・ら・ななめは、茨城県産を使用しています。
※産地は変更になる場合もあります

★印のデザートの日にはスプーンを持ってくるください。
ヨーグルトの容器の素材は紙、ふたはプラスチックになります。

給食だより

ご入学、ご進級おめでとうございます。今年度も新学期がスタートしました。給食センターでは、安心・安全でおいしい給食づくりに励んでまいります。給食だよりは、予定献立表とともにペーパーレス化を図り、PDFデータでの配付となります。皆さまのご理解ご協力をよろしくお願いいたします。

今月のテーマ：土浦市の学校給食



土浦市〇

土浦市の学校給食については、こちらをご覧ください。

https://www.city.tsuchiura.lg.jp/data/doc/1679445313.doc_40.0.pdf



R 5年3月に実施した「美味しおDayメニュー」です。

学校給食の栄養価について



土浦市〇

予定献立表では、給食ごとの栄養価(エネルギー・たんぱく質)をお知らせしています。また、今年度から右表を掲載し、月ごとの栄養価の平均値をお知らせしていきます。

学校給食の各栄養素の基準値は、「1日あたりの3分の1を基本」としつつ、不足しがちなカルシウム等の栄養素は多めに摂取できるように設定されています。

今月の栄養価平均値 ……それぞれの栄養素の平均値については、予定献立表をご覧ください。

栄養素 単位	エネルギー kcal	たんぱく質		脂質		カルシウム mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
		g	%	g	%			
児童(8~9歳) 学校給食摂取基準	650	摂取エネルギー全体の 13%~20%		摂取エネルギー全体の 20%~30%		350	2未満	4.5以上
生徒(12~14歳) 学校給食摂取基準	830	摂取エネルギー全体の 13%~20%		摂取エネルギー全体の 20%~30%		450	2.5未満	7以上

土浦市の適塩対策について

おい 美味しおDayメニューでは「1食2gメニュー」をお届けします。

学校給食のナトリウム(食塩相当量)は、1日の目標量の1/3未満を基準としています。この量は、小学校(中学年)では2g未満、中学校では2.5g未満となります。

給食センターでは、ていねいな「だし」取りに始まり、調味・調理の工夫により減塩に努めています。「1食2gメニュー」で、「適塩」を体感してください。



鰹節と煮干しから、琥珀色のだしを取ります。汁物や煮物、和え物等に使います。

だし取り



鶏肉のみそ焼きは、みそとケチャップを合わせた下味に鶏肉を漬け込み、色よく焼き上げます。

下ごしらえ・調理



栄養教諭から、給食にこめられた減塩のコツが伝えられました。

減塩の取組が、NHK「あさイチ」で紹介されました！
(写真は取材時の様子です。)

給食費について



学校給食は保護者の皆様にご負担いただいている給食費に支えられています。



給食費(月額) 1~6年生4,200円(4,400円うち公費負担200円※)
7~9年生4,700円(4,900円うち公費負担200円※)

4月分の給食費引き落とし日は、5月31日(水)です。口座引き落としが確実にできるよう、前日までに残高の確認をお願いいたします。

※この他、物価高騰に伴う食材価格高騰分についても公費負担しています。



【問合せ先】
土浦市立学校給食センター
土浦市藤沢969-2 TEL: 846-2601

