



令和6年 3月分 予定献立表

土浦市立学校給食センター

Bブロック(東小・荒川沖小・中村小・乙戸小・三小・上東小・菅谷小・神立小・五中)

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)
1 金	むぎごはん 牛乳		牛乳	ひなまつりの日メニュー		ごはん むぎ			小 713	2.2
	とり肉のカレーふうみあげ	とり肉			しょうが にんにく	でん粉 小麦粉	油	しょうゆ 食塩 酒 カレー粉	中 845	2.6
	のりずあえ	ツナ	のり	ほうれんそう	キャベツ			しょうゆ 酢		
	さわにわん	ぶた肉		にんじん	だいこん たまねぎ えのきたけ ごぼう			酒 しょうゆ 食塩 ありん かつお厚削り だし煮干し		
	ひなあられ					ひなあられ				
4 月	ほうれんそうキーマカレーライス	ぶた肉		にんじん トマト ほうれんそう	にんにく しょうが たまねぎ	ごはん	油	カレー粉 ウスターソース ケチャップ こしょう カレールウ	768	1.9
	牛乳		牛乳						911	2.8
	つちうら焼きせんこんの ホットサラダ(あじつき) (くろすたまねぎドレッシング) ★ブルーベリーヨーグルト	とり肉		かぼちゃ ブロッコリー	れんこん	れんこんのサラダ化プロジェクト 「カレーの街つちうら」メニュー		油 ドレッシング		
5 火	アップルパン はっこう乳(プレーン)					パン			560	2.4
	ポークコロッケ	ぶた肉			たまねぎ	じゃがいも パン粉	油		761	3.2
	ブロッコリーのカラフルサラダ (あじつき)(たまねぎドレッシング)	とり肉		ブロッコリー 赤パプリカ	とうもろこし カリフラワー			ドレッシング		
	おしむぎいりミネストローネ	ベーコン		にんじん トマト	かぶ たまねぎ にんにく	マカロニ おしむぎ		コンソメ 食塩 こしょう		
6 水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			661	2.8
	あかうおのいちやばし	あかうお						食塩	798	3.4
	ひじきのにも	さつまあげ 油あげ	ひじき	にんじん	えだまめ	こんにゃく 砂糖	油	しょうゆ ありん		
7 木	ほうとう	とり肉 みそ		かぼちゃ にんじん	だいこん なめこ 乾しいたけ	ほうとう		酒 かつお厚削り だし煮干し		
	ポロネーゼ	ぶた肉 だいず		にんじん パセリ トマト	乾しいたけ たまねぎ しょうが にんにく	スパゲッティ 砂糖	油	赤ワイン ウスターソース 食塩 注風だし ケチャップ こしょう	591	2.8
	きな粉あげパン 牛乳	きな粉	牛乳	1年 国語【わかめ・じゃこ】 「スイミー」より		パン 砂糖	油	食塩	672	3.5
	わかめとじゃこのサラダ(あじつき)	ちりめんじゃこ	わかめ		スタディ メニュー キャベツ だいこん とうもろこし レモン いちご りんご パイナップル	砂糖	油	しょうゆ こしょう		
	フルーツカップ									
8 金	わかめごはん 牛乳		牛乳			ごはん		わかめごはんの素	664	2.6
	ハンバーグのトマトソースかけ	ぶた肉 とり肉			トマト たまねぎ にんにく	砂糖	油	ケチャップ ウスターソース	893	3.2
	こふきいも			9年生卒業おめでとう メニュー		じゃがいも		ハーブミックス 食塩 こしょう		
	レタスのスープ	ベーコン		にんじん	レタス たまねぎ セロリ とうもろこし			コンソメ 食塩 こしょう しょうゆ		
11 月	おいおいケーキ(中学校のみ)					ケーキ				
	マーボーめん	ぶた肉 とうふ みそ		にんじん にら	にんにく しょうが たまねぎ 乾しいたけ なめこ	ちゅうかめん 砂糖 でん粉	油	がらスープ しょうゆ トウバンジャン	604	2.8
	牛乳		牛乳						872	3.5
	はるまき			にんじん にら	キャベツ たまねぎ なめこ にんにく	はるさめ 小麦粉	油			
	もやしとピーマンのおひたし (あじつき)	かつお節		ピーマン	もやし			しょうゆ かつおだし ありん		
12 火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			632	2.1
	とり肉のからあげ	とり肉			しょうが にんにく	でん粉 小麦粉	油	しょうゆ 酒	753	2.6
	たまごごはんのあえもの	鶏卵	塩昆布		キャベツ きゅうり		ごま			
13 水	やさしいのとうにゅうみそしる	油あげ みそ とうにゅう		こまつな にんじん	はくさい だいこん			だし煮干し かつお厚削り		
	ダイスチーズパン 牛乳		牛乳			パン			649	2.1
	はんぺんフライ	はんぺん				パン粉	油		812	2.9
	ポークビーンズ	だいず ぶた肉		にんじん トマト	たまねぎ にんにく	じゃがいも 小麦粉	油	ケチャップ 中濃ソース しょうゆ 食塩 こしょう		
14 木	フルーツポンチ				パイナップル もも	ゼリー ナタデココ				
	ごはん 牛乳		牛乳	美味しくDayメニュー		ごはん			598	1.9
	ポークしゅうまい(1～6年2こ、 中学生・職3こ)	ぶた肉			たまねぎ	小麦粉			728	2.5
15 金	ビーフンのためもの	ぶた肉		にんじん	キャベツ たまねぎ 乾しいたけ	ビーフン	油	中華だし しょうゆ ウスターソース こしょう		
	もやしとチンゲンサイのスープ	わかめ		チンゲンサイ にんじん	もやし えのきたけ しょうが		油	食塩 しょうゆ 中華だし こしょう		
	むぎごはん(なっとう)	なっとう		日本一のれんこんを使用したメニュー		ごはん むぎ			658	1.7
18 月	牛乳		牛乳						773	2.2
	れんこんのカレーきんぴら	ぶた肉		にんじん	れんこん ごぼう		油 ごま	酒 しょうゆ ありん ケチャップ カレー粉		
	たまごのスープ	鶏卵		ほうれんそう にんじん	たまねぎ とうもろこし	でん粉		コンソメ 食塩 しょうゆ		
19 火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			724	2.1
	さばのねぎみそやき	さば みそ			なめこ		マヨネーズ	食塩 こしょう 酒	759	2.5
	ナムル(あじつき)			にら にんじん	もやし にんにく		ごま 油	しょうゆ 中華だし		
	とんじる	ぶた肉 みそ		にんじん	だいこん ごぼう なめこ しょうが	こんにゃく		だし煮干し かつお厚削り		
20 水	おいおいケーキ(小学校のみ)					ケーキ				
	ソフトフランスパン 牛乳		牛乳			パン			606	2.8
	とり肉のハーブしおこうじやき	とり肉				パン粉	マヨネーズ	ハーブしおこうじ	787	3.6
21 木	コーンソテー	ベーコン			とうもろこし キャベツ		油	コンソメ 食塩		
	クリームシチュー		牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも 小麦粉	油 バター	コンソメ 食塩 こしょう		
	ごもくうどん	とり肉 油あげ		ほうれんそう にんじん	たまねぎ ごぼう 乾しいたけ	うどん		しょうゆ 食塩 酒 ありん かつお厚削り だし煮干し	609	2.2
22 金	牛乳		牛乳						765	3.0
	だいがくも(1～4年2こ、 5・6年・中学生・職3こ)					さつまいも 砂糖 でん粉	油 ごま	しょうゆ 酢		
	りっちゃんサラダ(あじつき)	ハム かつお節	ごんぼ	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	油	しょうゆ 酢 食塩 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。
※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。

※両面印刷となります。裏面もご覧ください。

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	%	g	%	mg	g	g
小学生 平均値		646	24.9	15	19.7	28	342	2.3	5.7
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	2.0未満	4.5以上
中学生 平均値		795	30.0	15	23.7	27	375	3.0	7.2
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・れんこん・にんじん・ごぼう・なめこ」は、土浦市産です。
チンゲンサイ・にら・はくさい・ほうれんそう・さつまいもは、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参してください。
ヨーグルト、フルーツカップの容器・ふたの素材は、プラスチックです。

1年間の食生活を振り返りましょう

おうちの人と一緒に1年間の食生活を振り返って、できたものにはチェックをつけましょう。

朝ごはんを毎日食べましたか？ 	苦手なものでも食べてみましたか？ 	よくかんで食べましたか？ 
食事の前と後に石けんで手を洗いましたか？ 	間食をとり過ぎないようにしましたか？ 	「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつはできましたか？ 
はしを正しく持って食べましたか？ 	行事食について知ることができましたか？ 	「つちまる食育デー」で食育について学ぶことができましたか？ 

(C) 土浦市

《右俣小学校が給食センター見学に来てくれました》

右俣小学校の3年生が社会科見学で給食センターに来てくれました。見学スペースから調理の様子を見学したり、掲示コーナーで給食ができるまでを学習したり、クイズを交えながら、給食について学習しました。ほとんどの児童が、クイズも全問正解し、「ちょっと難しかったけれど、勉強になった」という声が聞こえてきました。そして、給食も給食センターで食べて、満腹になって帰って行きました。



調理釜の多さにビックリ！



クイズの答えを探そう！



慣れない場所だけど、頑張って準備中



みんなで、いただきます！



給食センターでは、小中学生の見学の受け入れも始まっています。みなさんに給食センターのことをもっと知ってもらって、食に興味関心をもってもらえるよう、食の発信をしていきます。

#TSUCHIURAれんこんサラダ

れんこんサラダ化プロジェクト

土浦市とキュービー株式会社との間で「土浦市れんこんサラダ化プロジェクト推進協定」を結びました。日本一のれんこん産地をPRし消費拡大を図るため、れんこんのサラダレシピを共同開発していきます。

今回、第1弾としてキュービー株式会社と栄養教諭で考えた、「つちうら焼きれんこんのホットサラダ」を3月の給食で提供します。

また、キュービー株式会社よりドレッシングのサンプルを提供頂いています。ご家庭でも作ってみてください。

つちうら焼きれんこんのホットサラダ

一人分 エネルギー80kcal 食塩 0.3g

材料(2人分)

れんこん.....50g (5mm厚さのいちよう切りし、水にさらし、水気をきる)
かぼちゃ.....40g (ワタ、種を取って1.5cm角)
ブロッコリー.....20g (小房に分ける)
とりもも肉.....1/2枚 (一口大に切る)
サラダ油.....小さじ1
黒酢たまねぎドレッシング.....16g



作り方

- ①鶏肉を一口大に切って、黒酢たまねぎドレッシング(3分の1)で下味をつける。
- ②野菜をそれぞれ切る。
- ③かぼちゃとブロッコリーはそれぞれ大きじ1の水を振りかけ、ラップをして、電子レンジで加熱する。(かぼちゃ4~5分、ブロッコリー2~3分)
- ④フライパンにサラダ油、れんこんを入れ、あまり動かさず焼き目をつける。焼き目がついたら取り出しておく。
- ⑤同じフライパンでとりもも肉をよく火が通るまで炒める。
- ⑥⑤に③のかぼちゃとブロッコリー、④のれんこん、黒酢たまねぎドレッシング(残り3分の2)を加え、全体を和えて仕上げる。



卒業生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。
みなさんは、これまでの学校生活でたくさんのことを学んできました。
今後、自分自身で食べるものを選んだり作ったりする機会が増えてきます。
「食べることを大切に、
元気で充実した毎日を送ってください。」

祝
卒業

4月の給食は・・・

中学校4月9日、小学校・義務教育学校4月10日から始まります。
おはしセット、ランチマットを忘れずに持ってきましょう。