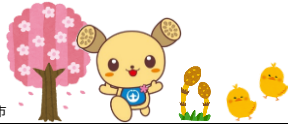


令和6年 4月分 予定献立表

(C)土浦市



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・三中・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とになる食品                |         | おもに体の調子を整えるもとになる食品 |                         | 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) |
| 9  | 火 | ミートソースパゲッティ                                   | 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<br>しょうが にんにく | スパゲッティ                        | 油                  | ウスターソース クチャップ<br>洋風だし 食塩 こしょう      |  | 小 630       | 2.4      |
|    |   | ミニコッパン 牛乳                                     |                                | 牛乳      |                    |                         | パン                            |                    |                                    |  | 中 849       | 3.4      |
|    |   | コーンフライ                                        |                                |         |                    | とうもろこし たまねぎ             | じゃがいも パン粉 小麦粉                 | 油                  |                                    |  |             |          |
|    |   | ビーンズサラダ(あじつき)<br>(わふうクリームドレッシング)              | ツナ ひよこまめ<br>青えんどうまめ<br>赤いんげんまめ |         | にんじん               | キャベツ えだまめ               |                               | ドレッシング<br>ごま       |                                    |  |             |          |
| 10 | 水 | ごはん 牛乳                                        |                                | 牛乳      |                    |                         | ごはん                           |                    |                                    |  | 652         | 2.1      |
|    |   | とり肉のてりやき                                      | とり肉                            |         |                    |                         | 砂糖 でん粉                        |                    | こしょう 酒 しょうゆ みりん                    |  | 779         | 2.5      |
|    |   | はるやさいのにも                                      | ぶた肉                            |         | にんじん               | たけのこ たまねぎ<br>グリーンピース    | じゃがいも 砂糖                      | 油                  | 酒 しょうゆ みりん 和風だし                    |  |             |          |
|    |   | だいこんのみそしる                                     | とうふ 油あげ みそ                     |         | にんじん               | だいこん ごぼう                | こんにゃく                         |                    | だし煮干し かつお厚煎り                       |  |             |          |
| 11 | 木 | やさそば                                          | ぶた肉                            |         | にんじん ビーマン          | キャベツ たまねぎ 乾しいたけ         | ちゅうがめん                        | 油                  | こしょう やさそばソース<br>オイスターソース 食塩        |  | 607         | 2.9      |
|    |   | ストロベリーロールパン 牛乳                                |                                | 牛乳      |                    |                         | パン                            |                    |                                    |  | 735         | 3.7      |
|    |   | さかなのすりみカツ                                     | スケソウダラ さけ 鶏卵                   |         | 入学進級お祝いメニュー        |                         | じゃがいも パン粉<br>小麦粉 でん粉          | 油                  |                                    |  |             |          |
|    |   | わかめとチキンのサラダ<br>(あじつき)(やさしいドレッシング)<br>★おいおいゼリー | とり肉                            | わかめ     | にんじん               | もやし じゃがいも とうもろこし        |                               | ドレッシング ごま          |                                    |  |             |          |
| 12 | 金 | むぎごはん 牛乳                                      |                                | 牛乳      |                    |                         | ごはん むぎ                        |                    |                                    |  | 680         | 2.0      |
|    |   | やき肉                                           | ぶた肉                            |         | にんじん               | たまねぎ しょうが にんにく          | 砂糖                            | 油                  | しょうゆ みりん 酒                         |  | 819         | 2.6      |
|    |   | じゃこのナムル(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 ごま               | しょうゆ 中華だし                          |  |             |          |
|    |   | わかめスープ                                        | とり肉                            | わかめ     | にんじん               | だいこん たまねぎ               | はるさめ                          | 油                  | 中華だし しょうゆ 食塩                       |  |             |          |
| 15 | 月 | ごはん 牛乳                                        |                                | 牛乳      |                    |                         | ごはん                           |                    |                                    |  | 662         | 1.8      |
|    |   | ボーグしゅうまい(1～6年2こ、<br>中学生・職3こ)                  | ぶた肉                            |         |                    | たまねぎ                    | 小麦粉                           |                    |                                    |  | 809         | 2.5      |
|    |   | なまあげのちゅうかに                                    | なまあげ ぶた肉                       |         | にんじん               | たまねぎ 乾しいたけ<br>えだまめ しょうが | 砂糖 でん粉                        | 油                  | しょうゆ 中華だし 食塩                       |  |             |          |
|    |   | ワンタンスープ                                       | とり肉                            |         | ほうれんそう にんじん        | もやし ながねぎ しょうが           | ワンタン                          | 油                  | 食塩 しょうゆ 中華だし こしょう                  |  |             |          |
| 16 | 火 | コッパン 牛乳                                       |                                | 牛乳      |                    |                         | パン                            |                    |                                    |  | 554         | 2.5      |
|    |   | 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                            |                    | デミグラスソース<br>ウスターソース クチャップ          |  | 721         | 3.5      |
|    |   | ポテトマカロニサラダ<br>(チュニブマヨネーズ)                     | ツナ                             |         | にんじん               | じゃがいも                   | じゃがいも マカロニ                    | マヨネーズ              | こしょう                               |  |             |          |
|    |   | やさいのコンソメスープ                                   | ウインナー                          |         | にんじん               | だいこん キャベツ たまねぎ          |                               |                    | コンソメ 食塩 しょうゆ こしょう                  |  |             |          |
| 17 | 水 | ごはん 牛乳                                        |                                | 牛乳      |                    |                         | ごはん                           |                    |                                    |  | 681         | 1.9      |
|    |   | かつおフライ                                        | かつお                            |         |                    | たまねぎ しょうが               | パン粉                           | 油                  |                                    |  | 842         | 2.4      |
|    |   | きりぼしだいこんのごまあえ<br>(あじつき)                       | 油あげ                            |         | にんじん こまつな          | きりぼしだいこん                | 砂糖                            | ごま                 | しょうゆ                               |  |             |          |
|    |   | かきたまじる                                        | とうふ 鶏卵                         |         | ほうれんそう にんじん        | たまねぎ 乾しいたけ しょうが         | でん粉                           |                    | かつお厚煎り だし煮干し<br>食塩 しょうゆ            |  |             |          |
| 18 | 木 | くらパン 牛乳                                       |                                | 牛乳      |                    |                         | パン                            |                    |                                    |  | 610         | 2.1      |
|    |   | オムレツ                                          | 鶏卵                             |         |                    |                         | 砂糖                            |                    |                                    |  | 787         | 2.9      |
|    |   | キャベツとコーンのソテー                                  | ウインナー                          |         |                    | キャベツ もやし とうもろこし         |                               | 油                  | 食塩 コンソメ こしょう                       |  |             |          |
|    |   | 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 じゃがいも<br>小麦粉             | 油                  | クチャップ 中濃ソース しょうゆ<br>食塩 こしょう チリパウダー |  |             |          |
| 19 | 金 | むぎごはん 牛乳                                      |                                | 牛乳      |                    |                         | ごはん むぎ                        |                    |                                    |  | 707         | 1.8      |
|    |   | 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                          | 酒 コチュジャン クチャップ みりん |                                    |  | 849         | 2.3      |
|    |   | はるさめサラダ(あじつき)                                 | ぶた肉 とうふ                        |         | にんじん               | もやし じゃがいも               | はるさめ 砂糖                       | 油                  | しょうゆ 酢                             |  |             |          |
|    |   | はくさいのスープ                                      | ぶた肉 とうふ                        |         | にんじん               | はくさい たまねぎ               | じゃがいも                         | 油                  | 中華だし 食塩 こしょう しょうゆ                  |  |             |          |
| 23 | 火 | ごはん 牛乳                                        |                                | 牛乳      |                    |                         | ごはん                           |                    |                                    |  | 654         | 2.2      |
|    |   | あじのレモンしょうゆソースがけ                               | あじ                             |         |                    | レモン                     | でん粉 砂糖                        | 油                  | しょうゆ みりん                           |  | 786         | 2.6      |
|    |   | 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                     | しらたき 砂糖                       | ごま 油               | しょうゆ 和風だし みりん                      |  |             |          |
|    |   | ずましじる                                         | とうふ                            | わかめ     | にんじん               | たまねぎ 乾しいたけ しょうが         |                               |                    | 食塩 しょうゆ<br>かつお厚煎り だし煮干し            |  |             |          |
| 24 | 水 | コッパン 牛乳                                       |                                | 牛乳      |                    |                         | パン                            |                    |                                    |  | 587         | 2.4      |
|    |   | 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                             |  | 748         | 3.1      |
|    |   | ツナサラダ(あじつき)                                   | ツナ                             |         | こまつな にんじん          | もやし                     | 砂糖                            | 油                  | 酢 しょうゆ                             |  |             |          |
|    |   | はるキャベツのクリームスープ                                | ウインナー                          | 牛乳      | にんじん               | キャベツ たまねぎ とうもろこし        | 小麦粉                           | 油 バター              | コンソメ 食塩 こしょう                       |  |             |          |
| 25 | 木 | ボークカレーライス                                     | 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 カレールウ                   |  | 733         | 2.6      |
|    |   | 牛乳                                            |                                | 牛乳      |                    |                         |                               |                    |                                    |  | 873         | 3.3      |
|    |   | ブロッコリーとチーズのサラダ<br>(あじつき)<br>★ヨーグルト            | 「カレーの街つうら」<br>メニュー             |         | チーズ                | ブロッコリー 赤パプリカ            | もやし じゃがいも とうもろこし<br>にんにく しょうが | 油                  | しょうゆ みりん                           |  |             |          |
|    |   |                                               |                                | ヨーグルト   |                    |                         |                               |                    |                                    |  |             |          |
| 26 | 金 | ごはん 牛乳                                        |                                | 牛乳      |                    |                         | ごはん                           |                    |                                    |  | 691         | 2.2      |
|    |   | やさしいコロッケ                                      |                                |         | にんじん               | とうもろこし グリンピース<br>たまねぎ   | じゃがいも パン粉 小麦粉                 | 油                  |                                    |  | 840         | 2.7      |
|    |   | だいこんのそぼろに                                     | ぶた肉 さつまあげ                      |         | にんじん               | だいこん しょうが               | 砂糖 でん粉                        |                    | 酒 みりん しょうゆ 和風だし                    |  |             |          |
|    |   | こうやとうふのみそしる                                   | こうやとうふ みそ                      |         | にんじん               | はくさい たまねぎ えのきたけ         |                               |                    | だし煮干し かつお厚煎り                       |  |             |          |
| 30 | 火 | コッパン 牛乳                                       |                                | 牛乳      |                    |                         | パン                            |                    |                                    |  | 554         | 2.2      |
|    |   | ほっけフライ                                        | ほっけ                            |         |                    |                         | パン粉 小麦粉                       | 油                  |                                    |  | 706         | 2.9      |
|    |   | マカロニサラダ<br>(チュニブマヨネーズ)                        |                                | チーズ     | にんじん               | キャベツ じゃがいも              | マカロニ                          | マヨネーズ              | 食塩 こしょう                            |  |             |          |
|    |   | レタスとたまごのスープ                                   | とり肉 鶏卵 とうふ                     |         | にんじん               | レタス たまねぎ                |                               | 油                  | コンソメ 食塩 こしょう しょうゆ                  |  |             |          |

※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                     | %                     | mg    | g     | g     |
| 小学生 平均値                | 643   | 26.2                  | 16                    | 21.5  | 347   | 2.2   |
| 児童(8～9歳)<br>学校給食摂取基準   | 650   | 摂取エネルギー全体の<br>13%～20% | 摂取エネルギー全体の<br>20%～30% | 350   | 2未満   | 4.5以上 |
| 中学生 平均値                | 796   | 31.8                  | 16                    | 26.0  | 29    | 384   |
| 生徒(12～14歳)<br>学校給食摂取基準 | 830   | 摂取エネルギー全体の<br>13%～20% | 摂取エネルギー全体の<br>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・レタス**は、土浦市産です。  
こまつな・しょうが・だいこん・ながねぎ・はくさい・ほうれんそう・もやしは、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

★印のデザートの日はスプーンを持てきてください。  
ゼリーとヨーグルトのふた、カップの素材はプラスチックです。



● 今月のテーマ ●  
土浦市の学校給食について

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、安全・安心でおいしい給食づくりに励んでいますので、よろしくお願いいたします。

## 土浦市の学校給食について

### 給食センターの紹介

土浦市立学校給食センターでは、小学校15校、中学校7校、義務教育学校1校、県立学校1校の約10,500人の給食を作っています。総勢約100人で力を合わせおいしい給食が届けられるよう、職員一同がんばります。

#### 《ごはん》(週3回)



土浦市産コシヒカリを100%使用しています。  
月2回の麦ごはん(麦7%)やわかめご飯なども提供しています。



#### 《飲み物》



牛乳がつかます。牛乳は骨の成長に必要なカルシウムを効率よくとれる食品です。牛乳の他に発酵乳がつくこともあります。

#### 《パン》(週1~2回)



茨城県産の小麦粉を30%使用しています。コッペパン、ミルクパン、黒パンなどを提供しています。米粉パンは、年4回提供する予定です。

#### 《めん》(月2~3回)



茨城県産の小麦粉を100%使用しています。ソフト麺の他に中華麺も提供しています。

#### 《おかず》(主菜1品 副菜2品)

旬の食材や、土浦市産野菜の積極的な活用を心がけ、家庭で不足しがちなきのこ類、海藻類、豆類なども取り入れています。

また、「行事食」などの季節の献立や教科に関連した内容を給食に取り入れた「スタディーメニュー」を今年度も実施していきます。



#### 《食物アレルギー代替食対応》(乳・卵同時除去、代替提供)

医師からの指示によって、家庭で除去食等の食事療法を行い、学校給食でも対応が可能と判断した場合、代替食を提供しています。

#### ○食に関する授業の実施

子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために、学校給食を活用して、発達段階に応じた授業を学級担任と栄養教諭で行っています。

#### ○つちまる食育デー(毎月19日)

ICTを活用した給食時指導を実施しています。「食」についてのワンポイント動画「つちまる食育デー」を各校へ配信し、給食の時間に視聴します。

#### ☆スタディーメニュー

教科に関連した内容を給食に取り入れたメニューです。国語のお話に出てきたメニューや、理科で習った野菜など、5月から3月に提供する予定です。

#### ☆いばらき美味しおDayメニュー

茨城県が定めている「いばらき美味しおDay」にならない、土浦市の学校給食でも美味しく減塩できるメニューを毎月1回提供していく予定です。



#### ☆カレーの街つちうらメニュー

給食で大人気の「ツェッペリンカレー」をはじめ、いろいろなカレーを毎月1回お届けします。



## 給食等を通して、身に付けたいこと(食育の視点)

#### ★食事の重要性

おいしい



食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。

#### ★心身の健康



健康!

心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。

#### ★食品を選択する能力



栄養成分表示  
エネルギー……  
たんぱく質……  
脂 質……  
炭 水 化 物……  
食塩相当量……

正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。

#### ★感謝の心



食べ物を大事にし、食料の生産等に関わる人々へ感謝する心をもつ。

#### ★社会性



食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。

#### ★食文化



各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。