



つくばみらい市の20年の歴史って？
 つくばみらい市の魅力って？
 つくばみらい市の20年を給食と共に
 振り返る「市制施行20周年記念献立」。
 毎月、楽しい給食が登場します！

☎ 学校給食センター ☎ 0297 - 52 - 2338

5月のテーマは…

「懐かしの人気給食」

つくばみらい市が誕生してから20年の間に、給食の献立も変化してきました。今ではあまり出なくなってしまうけれど、人気だったメニューやつくばみらい市ならではのメニュー、先生や大人たちが「懐かしい！」と言いたくなるようなメニューをたくさん詰め込んだ献立です。

冷凍みかん

言わずと知れた、懐かしの給食の定番デザートです。

ブロッコリーとコーンのサラダ

イタリアンドレッシングで和えた、今も昔も給食で人気のサラダです。

エビフライ

パックタルタルソース
(卵不使用)

入学式や卒業式など、お祝いの献立として出されていた、子どもたちの大好きなメニューです。

牛乳

ナポリタン

給食のナポリタンは、柔らかくてその素朴な味わいがどこか懐かしさを感じる一品です。今回はさらにバージョンアップし、柔らかくなりすぎないように仕上げました。

チーズパン

今から約13年前に登場したチーズパン。チーズの香りとふわふわ食感で大人気でした。

記念献立の提供当日には、学校給食センターの栄養士が市内小中学校を訪問し、テーマに関する講話を行っています。この日は、冷凍みかんの登場に子どもたちは大喜びでした。



みらい米おにぎりコンテスト 2025 Vol.3

受賞おにぎりを作ってみよう！

☎ 谷和原庁舎産業経済課 (内線 3103)

つくばみらい市産米の消費拡大を目的に「毎日お米を食べよう運動」を展開しています。このコーナーでは、「みらい米おにぎりコンテスト 2025」受賞作品のレシピを全4回でご紹介！いつもとは違ったおにぎりを作って、毎日の食卓に彩りを添えてみませんか？
 ※材料や作り方は、応募内容をもとに掲載しています。

【大切な人に届けたいおにぎり部門 グランプリ作品】

【受賞者】

ねもとちほ
根本千穂さん

【作り方】

- ① 梅干し、くるみ、大葉をそれぞれ5mm幅に刻む。
- ② ご飯と①、かつおぶしを混ぜ合わせる。
- ③ ラップに②を包み、猫の形に整える。
- ④ のり1枚の下部部分を三角にカットし、耳周りの部分に切り込みを入れる（正面側）。
- ⑤ 裏面側ののりも耳周りに切り込みを入れる！
- ⑥ ③を④で包む。
- ⑦ 丸く切ったのりを口元に付けて完成！

【材料】

ご飯 (150g) : 大葉 (2枚)
 梅干し (種抜き2個、30g) : かつおぶし(大さじ1)
 くるみ (10g) : のり (2枚)



次回は「大切な人に届けたいおにぎり部門」の準グランプリ作品をご紹介します！



「毎日お米を食べよう運動」
 公式 Instagram で、
 お米に関するさまざまな
 情報をチェック！



@OKOME.NOTI.MIRAI