

しがつ しせいしこう しゅうねんきねんこんだて てーま し こめ
 4月の市制施行20周年記念献立 テーマ：つくばみらい市は米！

こんだて きんめまい ぼん てま ぎゅうにゅう しないきんこめこ げんまい
 献立：金芽米ご飯、手巻きのり、牛乳、市内産米粉のみらいスティック、玄米ツナマヨサラダ
 しないきんこめこ
 市内産野菜のみそ汁、米粉のカップケーキ

Aブロック：4月24日（金） Bブロック：4月28日（火）

つくばみらい市は た 田んぼ王国！？

つくばみらい市の面積は7916ha（ヘクタール）です。

市全体の約38パーセントが田んぼで、みんなが知っている東京ディズニーランドが、約58個も入る広さなんです！その広い田んぼで、みなさんが給食で食べているおいしいお米が作られています。

おいしいお米作りに必要な条件は、①きれいな水、②天気、③広くて平らな土地、④栄養豊富な土がありますが、つくばみらい市はこの全てがそろっており、吉くから「谷原三方石」とよばれる米どころとして品質の良いお米の栽培が盛んに行われています。そして個性豊かな様々な品種のお米が栽培されています。

さて、つくばみらい市ではどんな品種が栽培されているのでしょうか？

右のクイズにチャレンジしてみよう！！

し たつじん
 これを知っていたら、あなたもつくばみらい市の達人！！

まいにち こめ た うんどう 【毎日お米を食べよう運動】



この【毎日お米を食べよう運動】はお米に興味をもってもらういろいろな取り組みを行い、つくばみらい市で栽培されたお米をたくさん食べてもらえるようにする運動です。

- ①みらい米フォトコンテスト：お米や田んぼの風景をテーマにした写真コンテスト
 - ②みらい米おにぎりコンテスト：オリジナルおにぎりのアイデアを募集するコンテスト
 - ③パケツ稲作り体験：パケツで稲を育ててお米を収穫しよう！「パケツ稲作りキット」の配布 など
- そのほか、つくばみらい市では市内産米のPR や市内産米が食べられる飲食店のPRなどを頑張っています！

がつ こめ し こめ きゅうしょく た
 4月のテーマは「米」！つくばみらい市はお米がおいしいんです。給食で食べているお米は、つくばみらい市でとれたお米です。毎日何気なく給食で食べているお米は、どんな土地で育ち、私たちのもとへ届くのか？
 こんげつ こめ し こめ しょうがい
 今月は、つくばみらい市の「米」について紹介します。

クイズ！！

つくばみらい市で栽培しているお米の品種ランキング

※令和7年産作付計画面積

1位 ① 面積：1804ヘクタール 収穫量：8659トン

言わずと知れた日本を代表するお米。強い粘りと上品な甘み、もちもちとした食感が特徴。給食ではこの品種を「釜券米」に加えて提供しています。

2位 ② 面積：237ヘクタール 収穫量：1137トン

ご飯の炊きあがりがつややかであることから命名された。コシヒカリと同等のおいしさで、お米の粒ひとつひとつが大きく、食べ応えがある。もちもちとした食感で粘りが強く、お米の甘みも強い。

3位 ③ 面積：142ヘクタール 収穫量：681トン

茨城県が開発したオリジナル品種で、大粒でふくらとした食感と、冷めても硬くなりにくい優れた食味が最大の特徴。

4位 ④ 面積：29ヘクタール 収穫量：139トン

茨城県が開発したオリジナル品種で、コシヒカリの「強い粘り」とササニシキの「柔らかさ・さっぱりとした食感」をあわせ持つ高品質な米。

5位 ⑤ 面積：15ヘクタール 収穫量：72トン

甘みと旨みをしっかり感じられるが、酸味はすっきりしている。秋田美人のように美しい白さがある。

①～⑤に入る品種がわかるかな？下から選んでね！

- ・にじのきらめき
- ・あきたこまち
- ・こしひかり
- ・ゆめひたち
- ・ふくまる

こたえは左下を見てね！



きゅうしょく た はん なんつぶ 給食で食べているご飯は何粒！？



小学1～2年生が食べるご飯は120グラム、小学3～4年生は150グラム、小学5～6年生は165グラムです。それぞれ粒にすると、1～2年生で約2500粒、3～4年生で約3200粒、5～6年生で約3500粒になります！

小さなお米の粒ですが、一つ一つが集まって、みんなの元気のもとになるご飯になります。お米は農家さんが田んぼをたがやし、田植えや水の管理を行い、手間ひまかけて大切に育てています。農家さんに感謝の気持ちをもって、ご飯をおいしくいただきます！

令和8年4月 こんだて予定表(A幼稚園・小学校)

つくばみらい市立学校給食センター

日 (曜日)	こんだてめい	おもなさいりょう						ちょうみりょうほか	アレルギー 対応 メニュー アレルギー 対応 メニュー アレルギー 対応 メニュー	
		おもにからだのそしきをつくる		おもにからだのちようしをとえる		おもにエネルギーになる				
		(1群) さかな たく たまご まめ・まめせいひん	(2群) ぎゅうにゅう ごがな かいそう	(3群) りよくおうしょくやさい	(4群) そのたのやさい まのこくだもの	(5群) こくるい いもるい さとう	(6群) しじつ ゆし			
10日 (金)	さんめまいごはん ぎゅうにゅう							こめ むぎ		
	とりそぼろどんのぐ (とりそぼろ)	とりにく みそ だいず			しょうが	さとう	あぶら	さけ しょうゆ デンメンジャン トウバンジャン	112 1.3 580 2.0	
	とりそぼろどんのぐ (たまごのあえもの)	けいらん		にんじん	えだまめ	さとう でんぶん	あぶら	しょくえん		
	みそキムチスープ	ぶたにく とうふ みそ かつおぶし		にんじん にら	しょうが ほうさい ねぎ だいこん えのきたけ たまねぎ りんご にんにく	さとう	あぶら ごまあぶら	ちゅうかスープ しょくえん しょうゆ とうがらし		
13日 (月)	さんめまいごはん ぎゅうにゅう							こめ むぎ		
	ハンバーグデミグラスソース	とりにく ぶたにく だいず			たまねぎ マッシュルーム	でんぶん さとう じゃがいも	あぶら とんし	デミグラスソース ケチャップ ハンバーグソース しょうゆ	444 1.1 586 1.6	
	ほうさいときさみのサラダ ドレッシング	とりささみずに		にんじん	ほうさい とうもろこし きゅうり			たまねぎドレッシング		
	やさいスープ	とりにく		にんじん	キャベツ たまねぎ	じゃがいも	あぶら	コンソメ がらスープ しょうゆ ローレル しょくえん こしょう		
14日 (火)	いぬひがしちゅうがっこう しょうがけんせいさいかいこんだて さんめまいごはん							こめ むぎ		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	とりにくのからあげ	とりにく			しょうが にんにく	でんぶん	あぶら	しょうゆ さけ	477 1.1 661 1.7	
	ブロッコリーとツナのサラダ	まぐるあぶらつけ		ブロッコリー にんじん	とうもろこし			イタリアンドレッシング		
とんじる	ぶたにく とうふ みそ かつおぶし	かたくちいわし	にんじん	ごぼう こんにやく だいこん ねぎ	じゃがいも	あぶら				
15日 (水)	さんめまいごはん ぎゅうにゅう							こめ むぎ		
	チーズオムレツ	けいらん	チーズ			さとう でんぶん	あぶら	しょくえん す	475 1.3 567 1.9	
	フルーツミックスゼリー				パイナップル いちご レモン	さとう はちみつ				
	チキンカレー	とりにく だいず とりレバー		にんじん トマト	しょうが にんにく たまねぎ りんご パイナップル レーズン	じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら	こしょう ソース カレールウ しょくえん ローレル		
16日 (木)	いぬひがく・しんきゅう おめでどうこんだて せきはん ごましお	あずき						こめ もちこめ でんぶん	ごま	しょくえん
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	あかうおのさいきょうやき	あかうお みそ				さとう		みりん さけ		
	のりずあえ	まぐるあぶらつけ	のり	ほうれんそう にんじん	もやし			しょうゆ す		
	おいおいすましじる	なると かつおぶし		こまつな	たけのこ たまねぎ ねぎ えのきたけ ほししいたけ			しょうゆ さけ みりん しょくえん	447 1.7 615 2.2	
	★おいおいデザート(よう)				いちご クランベリー	さとう				
★おいおいクレープ(しょう)	とうにゅう だいずこ			いちご	さとう みずあめ こめこ でんぶん	あぶら	しょうゆ			
17日 (金)	まるパン ぎゅうにゅう		だっしふんにゅう			こむぎこ さとう	マーガリン	しょくえん		
	メンチカツ バックソース	ぶたにく とりにく			キャベツ	パンこ さとう こむぎこ でんぶん	とんし あぶら	ソース しょくえん しょうゆ	516 2.1 682 2.7	
	コールスローサラダ	ハム		にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし			コールスロドレッシング		
	コンソメスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ キャベツ	じゃがいも マカロニ	あぶら	コンソメ がらスープ しょうゆ しょくえん こしょう ローレル		
20日 (月) (物のみ)	さんめまいごはん ぎゅうにゅう							こめ むぎ		
	とりにくのてりやき	とりにく					さとう	しょうゆ さけ みりん	454 1.4	
	なっとうサラダ	なっとう		ほうれんそう にんじん	もやし			たまごふしゅうマヨネーズ しょうゆ		
	はるさめスープ	とりにく わかめ			もやし ねぎ	はるさめ	ごまあぶら	ちゅうかスープ しょくえん こしょう しょうゆ		
21日 (火)	さんめまいごはん ぎゅうにゅう							こめ むぎ		
	たらのレモンソースかけ	たら			レモン	さとう でんぶん	あぶら	しょうゆ みりん	436 1.3 582 2.0	
	おかかあえ	かつおぶし	かつおほね	こまつな にんじん	ほうさい もやし とうもろこし	さとう		しょうゆ す しょくえん		
	だいこんのみそじる	みそ かつおぶし とうふ あぶらあげ	かたくちいわし	ほうれんそう にんじん	だいこん たまねぎ					
22日 (水)	さんめまいごはん ぎゅうにゅう							こめ むぎ		
	マーボーとうふ	とうふ ぶたにく みそ だいず		にんじん にら	ねぎ しょうが にんにく たけのこ	さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	しょうゆ トウバンジャン デンメンジャン がらスープ	465 1.8 581 2.3	
	きりぼしだいこんとかいそうのサラダ		わかめ こんぶ くきわかめ すぎのり つまた しらすばし	にんじん	キャベツ きりぼしだいこん とうもろこし	さとう みずあめ	ごま ごまあぶら あぶら	す しょうゆ しょくえん		
	とうにゅうごまスープ	とりにく みそ とうにゅう		こまつな にんじん	しょうが もやし ねぎ きくらげ		あぶら ごま ごまあぶら	さけ ちゅうかスープ がらスープ しょくえん こしょう		

日 (曜日)	こんだてめい	おもなざいりょう				ちようみりょうほか	551.1.9 551.2.9	
		おもにからだのそしきをつくる (1群) さかな にく たまご まめ・まのまいひん	おもにからだのちようしをととえる (2群) ぎゆうにゆう ごごかな かいまう	おもにエネルギーをととえる (3群) りよくおうしよくやさい	おもにエネルギーになる (4群) そのたのやさい きのこ くだもの			おもにエネルギーになる (5群) こくるい いちるい まよう
23日 (木)	コッペパン キャラメルクリーム		だっしふんにゆう れんにゆう		こむぎこ さとう みずあめ でんぶん	マーガリン	しよくえん	
	ぎゆうにゆう		ぎゆうにゆう					
	にくだんごトマトソース (よう→1, しょう→しよく→2)	とりにく だいず		トマト	たまねぎ	パンこ さとう でんぶん	あぶら とんし	ケチャップ しよくえん す しょうゆ ソース
	ごぼうサラダ			ごぼう きゅうり とうもろこし	さとう	ごま	す しょうゆ ごまドレッシング	
クラムチャウダー	ベーコン あさり	ぎゆうにゆう なまクリーム だっしふんにゆう ミルクカルシウム	にんじん	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも マカロニ こむぎこ	バター	しよくえん こしょう コンソメ	
<p>4がつのテーマ</p> <p>つくばみらいは「こめ」!</p> <p>しせいしこう20しゅうねんきねんこんだては、こどもたちにきゅうしよくをつうじて たのしみながらしについてまんでもらえるよう、 まいつき、しのれきしやとくさんひんどうのテーマにそったこんだてをきかくし、 ふだんよりとくべつかんのあるきゅうしよくをていきょうします</p>								
24日 (金)	しせいしこう20しゅうねん きねんこんだて きんめいごはん てまきのり	こはんをてまきのりに のせて、しなひき こめこのみらいスティックと げんまいツナサラダを まいてお楽しみよう。	のり		こめ むぎ			
	ぎゆうにゆう		ぎゆうにゆう					
	しなひきこめこのみらいスティック (よう→1, しょう→しよく→2)	とりにく		しょうが にんにく	こめこ こめ	あぶら	しょうゆ さけ しよくえん カレーこ	
	げんまいツナサラダ	まぐろあぶらづけ	にんじん	きゅうり キャベツ	げんまい		たまごふししょうマヨネーズ	
しなひきみそやさいのみそしる	あぶらあげ みそ かつおぶし	かたくちいわし	ほうれんそう	だいこん はくさい ねぎ しいたけ				
★こめこのカップケーキ	とうにゆう だいずこ			いちご	こめこ さとう みずあめ でんぶん	あぶら		
27日 (月)	きんめいごはん ぶりかけ	さばぶし あじぶし いわしぶし かつおぶし	あおのり のり	かぼちゃ	こめ むぎ さとう じゃがいも でんぶん みずあめ	ごま	しよくえん しょうゆ みりん	
	ぎゆうにゆう		ぎゆうにゆう					
	あげぎょうざ (よう→1, しょう→2, しょう→3)	ぶたにく	にら	キャベツ たまねぎ しょうが	さとう でんぶん こむぎこ	あぶら とんし	しょうゆ しよくえん	
	ブロッコリーのチコレギサラダ	とりさきみずに	ブロッコリー にんじん	とうもろこし			チコレギサラダドレッシング	
はるキャベツとにらのスープ	とりにく かまぼこ とうふ	にんじん にら	キャベツ えのきたけ			あぶら	しよくえん コンソメ がらスープ しょうゆ こしょう	
28日 (火)	きんめいごはん				こめ むぎ			
	ぎゆうにゆう		ぎゆうにゆう					
	さばのしおこうじやき	さば			さとう		しおこうじ みりん	
	ひじきのごもくに	とりにく あぶらあげ かつおぶし	ひじき	にんじん	えだまめ	さんおんとう	あぶら ごま	さけ しょうゆ みりん
じゃがいもとわかめのみそしる	なまあげ みそ かつおぶし	わかめ かたくちいわし		たまねぎ えのきたけ	じゃがいも			
30日 (木)	きんめいごはん	ぶたをほろと すもろ こはんのせて お楽しみよう。			こめ むぎ			
	ぎゆうにゆう		ぎゆうにゆう					
	ピピンバのぐ (ぶたそぼろ)	ぶたにく みそ だいず		しょうが にんにく たけのこ	さとう	あぶら	しょうゆ トウバンジャン テンメンジャン さけ みりん	
	ピピンバのぐ (ナムル)		にんじん ほうれんそう	もやし ねぎ にんにく	さとう	ごま ごまあぶら	しょうゆ す	
たまごスープ	とりにく とうふ げいらん		チンゲンサイ	しょうが キャベツ きくらげ ねぎ	でんぶん	あぶら	がらスープ しよくえん こしょう しょうゆ	

※都合により献立を変更することもありますので御承ください。

★印は学校数えとなります。(ご飯等の主食、ぎゆうにゆうなどの毎日の配達は除く)

※献立予定表にはおもな材料を記載しています。アレルギー等で詳細が必要な方は学校にお申出ください。

—今月のつくばみらい市産— 米 みそ きゅうり 大根 ねぎ はくさい 小松菜 ほうれん草 しいたけ



みらいんぞう