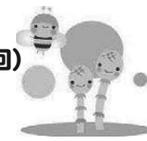




# 令和6年 4月分 献立表 (15回)



入学・進級  
おめでとう

Aブロック (水海道小、三妻小、大生小、五箇小、水海道中、鬼怒中、水海道一高附属中)

常総市豊岡学校給食センター

日曜	こんだて名	主な材料と食品分類						調味料他	栄養価			
		おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる			エネルギー (kcal)	食塩 (g)		
		<1群> 魚・肉 卵・豆・豆製品	<2群> 牛乳 小魚・海藻	<3群> 緑黄色野菜	<4群> その他の野菜・きのこ 果物	<5群> 穀類 いも類・砂糖	<6群> 種類・油脂					
9	火	きれめいりコッペパン 牛乳	牛乳			きれめいりコッペパン						
		とつにゅうコロッケ (ソース)	とつにゅう		たまねぎ とつもろこし	パンこ ごもぎこ さとう でんぷん	あぶら	ソース		小697 中837	2.8 3.5	
		ツナサラダ (ノンエッグマヨネーズ)	まぐろあぶらづけ	にんじん	きゅうり キャベツ		ノンエッグマヨネーズ					
		ミネストローネ	ウインナー	チーズ	にんにく たまねぎ だいこん	じゃがいも マカロニ さとう	あぶら	ごしょう ようふうだし しお ケチャップ トマトピューレ				
		さくらゼリー			さくらんぼ レモン	さとう みずあめ						
10	水	ピヒンパ (ごはん、ピヒンパのく) 牛乳	ふたにく だいず みそ	牛乳	にんにく しょうが たけのこ もやし	ごはん さとう	あぶら ごま ごまあぶら	さけ みりん しょうゆ キムチのもと		小631 中782	1.9 2.3	
		フタンスープ	なると	にんじん いら	たまねぎ ほししいたけ だいこん ねぎ	ごもぎこ		ごしょう しょうゆ ちゅうかだし、しお				
		フルーツあまなつゼリーあえ			みかん りんご パインアップル もも あまなつみかん	さとう						
11	木	にくみそうどん (ソフトめん、にくみそしる)	とりにく みそ	牛乳	にんじん いら	しょうが にんにく もやし ねぎ とつもろこし きくらげ	ソフトめん	ごまあぶら	ちゅうかだし トウバンジャン オイスターソース テンメンジャン		小609 中801	2.9 3.7
		とうふのいそべあげ (2.2.2.3)	とうふ とつにゅう いとよりだい たまご	牛乳		たまねぎ	ごもぎこ でんぷん	あぶら				
		はくさいのひたし	あぶらあげ		にんじん こまつな	はくさい しめじ	さとう		さけ しょうゆ わふうだし			
		バナラウエハース		だつしふんにゅう			ごもぎこ さとう	あぶら				
12	金	ごはん 牛乳		牛乳		ごはん						
		にくだんごあまみそあんかけ (2.2.2.3)	とりにく たまご			たまねぎ	パンこ さとう でんぷん	あぶら	ケチャップ がらスープ しょうゆ	小658 中793	2.2 2.5	
		ひじきのいために	だいず さつまあげ	ひじき	にんじん	にんにく さとう	あぶら	ごしょう しょうゆ みりん わふうだし がらスープ さけ しお しょうゆ				
		かにかまとチンゲンサイのスープ	かにかまほこ	チンゲンサイ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし えのきたけ ほししいたけ	でんぷん					
15	月	★ きょうどりょうり (鹿児島県) ★ げんえんこんだて ★ ~毎月20日は『いばらき美味しおデー』です!~										
		ごはん 牛乳	牛乳			ごはん					小691 中851	1.9 2.2
		がね (てんつゆ)	さつまあげ	にんじん いら	たまねぎ	ごもぎこ	あぶら	てんつゆ				
		おかかあえ	かつおぶし さばぶし	にんじん	もやし キャベツ とつもろこし	さとう		しょうゆ				
		さつまじる	とりにく あぶらあげ とうふ みそ	にんじん	ごぼう だいこん ねぎ	ごんにやく	あぶら	かつおぶし				
16	火	★ にゅうがく・しんきゅう おいおいこんだて ★ ~ 小学1年生給食開始日です! ~										
		シュプールのパン 牛乳	牛乳			シュプールのパン					小696 中876	3.0 3.9
		ハンバーグデミグラスソース	とりにく		たまねぎ マッシュルーム	さとう パンこ	とんし パター	しょうゆ デミグラスソース ソース ケチャップ あかワイン ようふうだし				
		ジャーマンポテト	ベーコン	パセリ	にんにく たまねぎ	じゃがいも	あぶら	ごしょう ようふうだし しお				
		ABC スープ	ウインナー かまほこ	にんじん こまつな	だいこん かぶ キャベツ たまねぎ	マカロニ	あぶら	ようふうだし しお ごしょう				
		とつにゅうプリン	とつにゅう			さとう みずあめ	あぶら					
17	水	ごはん 牛乳		牛乳		ごはん						
		とりにくのからあげ(2.2.2.3)	とりにく		しょうが にんにく	でんぷん	あぶら	さけ しょうゆ		小651 中828	2.1 2.5	
		ナムル (ちゅうかおドレスシング)		こまつな にんじん	もやし		あぶら	ドレスシング				
		はくさいのごみそしる	ふたにく なると みそ	わかめ	しょうが はくさい えのきたけ ねぎ		あぶら ごま	ちゅうかだし ごしょう				
18	木	とつしおうどん (ソフトめん、とつしおじる)	とりにく	牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ キャベツ だいこん ねぎ	ソフトめん	あぶら ごまあぶら	ごしょう がらスープ しおラーメンスープ	小653 中867	2.9 3.7	
		あげぎょうざ(2.2.2.3)	ふたにく		いら	キャベツ たまねぎ	ごもぎこ でんぷん	とんし あぶら				
		さつまいもサラダ (ごまドレスシング)	しろいんげんまめ	にんじん	たまねぎ きゅうり	さつまいも	ドレスシング					
19	金	★ しょくいくのひ ★ ~ 毎月19日は「食育の日」です! ~										
		わかめごはん 牛乳	わかめ 牛乳			ごはん		しお		小653 中795	2.7 3.2	
		あつやきたまご	たまご			さとう でんぷん		す				
		なまあげのそばろに	とりにく なまあげ	にんじん	しょうが たまねぎ ほししいたけ	さとう でんぷん	あぶら	しょうゆ さけ みりん わふうだし				
		とんじる	ふたにく みそ	にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	ごんにやく じゃがいも	あぶら	さけ わふうだし				
22	月	ごはん 牛乳		牛乳		ごはん						
		ちくわのかばやき(1.2.2.2)	ちくわ ふたにく	にんじん	キャベツ たまねぎ しめじ	さとう	あぶら	さけ みりん しょうゆ しおだれ さけ ちゅうかだし		小674 中810	2.4 2.8	
		にくやさしいたけ		にんじん				さけ ちゅうかだし しお ごしょう				
		はるさめスープ	とりにく なると	にんじん ほうれんそう	はくさい たまねぎ とつもろこし	はるさめ						

献立表 保護者の方へ

小学1年生の給食開始は 4月16日(火)です。

◆4月分給食費は5月31日(金)に口座振替をします。残高の確認をお願いいたします◆

毎月献立表を配布します。  
ご家庭での食事作りの参考にするなど、活用ください。また、給食で初めて食べた食品でアレルギー症状が出るケースがありますので、食べたことのない食品がある場合は、ご家庭で事前に食べてみることをお勧めします。



★おはしセットの購入について★  
おはしセットを購入したい方は、学校を通してお申し込みください。(ケース・はし・スプーン・フォークのバラ売りも可能です。)  
給食センターから納付書を添えて、お子様にお渡しします。代金は納期限までに金融機関で納付してください。



日曜	こんだて名	主な材料と食品分類						栄養価		
		おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		調味料他	エネルギー (kcal)	食塩 (g)
		<1群> 魚・肉 卵・豆・豆製品	<2群> 牛乳 小魚・海藻	<3群> 緑黄色野菜	<4群> その他の野菜・きのこ 果物	<5群> 穀類 いも類・砂糖	<6群> 種類類・油脂			
茨城を たべよう	ごめパン 牛乳 チキンナゲット(2.2.2.3)	とりにく	牛乳			ごめパン				
	ポークビーンズ	ふたにく だいず ひよこまめ		にんじん	にんにく たまねぎ	じゃがいも さとう	あぶら	あかワイン こしょう ソース トマトピューレ ケチャップ ようふうだし しお	小612 中793	2.8 3.7
	コーンクリームスープ		牛乳 だっしゅんにゅう なまクリーム	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ とうもろこし	マカロニ	バター	ポターージュのもと こしょう ようふうだし しお		
W	ごはん はっごうにゅう		はっごうにゅう		いちご	ごはん				
	めばるのピリツとジャン	めばる			しょうが にんにく	でんぷん さとう	あぶら	さけ す しょうゆ トウバンジャン	小619 中781	2.3 2.7
	にくじゃが トマトとたまごのちゅうがスープ	ふたにく とりにく たまご とろろ		にんじん さやいんげん トマト ごまつな	たまねぎ しょうが たまねぎ えのきたけ	しらたき じゃがいも さとう でんぷん	あぶら	さけ しょうゆ みりん わふうだし ごまあぶら こしょう ちゅうがだし しお		
e	マーボーめん (ソフトめん マーボーじる)	ふたにく とうふ だいず		にんじん いら	しょうが にんにく もやし たまねぎ たけのこ	ソフトめん でんぷん	ごまあぶら ごま	さけ マーボーどうふのもと しょうゆ ちゅうがだし	小619 中813	2.5 3.1
	牛乳 くきわかめのサラダ (わふうドレッシング) ココアあげパン	とりにく	くきわかめ	ごまつな にんじん	だいこん		ドレッシング			
	カレーライス (むぎごはん チキンカレー) 牛乳	とりにく	牛乳	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ えだまめ	ごはん むぎ じゃがいも	あぶら	あかワイン トマトピューレ ようふうだし カレールウ	小695 中868	2.4 2.9
k	イタリアンサラダ (イタリアンドレッシング クルトン) カットオレンジ	まぐるあぶらつけ ひよこまめ あかいんげんまめ あおえんどうまめ		ブロッコリー あかピーマン	キャベツ きゅうり とうもろこし	ごまごき さとう でんぷん	ドレッシング あぶら			
	コッペパン 牛乳		牛乳		オレンジ	コッペパン				
	とりにくのレモンに はるやさいのペロンチーノパン トマトスープ	とりにく			レモン	でんぷん さとう	あぶら	さけ しお こしょう しょうゆ みりん しお こしょう しょうゆ ようふうだし とうがらし こしょう あかワイン ケチャップ ハヤシルウ ようふうだし しお	小648 中797	2.9 3.6

今月のたんぱく質平均 (g)	小 23.9 中 29.0
脂質平均 (g)	小 21.5 中 25.0

今月の常総市産食材：米、さつまいも、きゅうり、小松菜、大根、トマト、はくさい、とうがらし (太字で表記しています)  
茨城県産食材：ごぼう、チンゲン菜、にら、ねぎ、もやし、豚肉、鶏肉

◎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。

◎この献立表に記載されている食品は、主な食品で、家庭で調理をする際に参考させていただくことを目的としておりますので、微量の調味料や、ハンバーグや春巻きなどの加工品に含まれているアレルギーに由来する食品(卵・乳など)等、使用食品の全てを記載しておりません。



エネルギーと食塩量は、  
小一・小学校中学年(3-4年生)、  
中一・中学生の量になります。



# 4月 給食だより



うらかな春の日差しのもと、ピカピカの 신입生を迎え、新年度が始まりました。ご入学、ご進級おめでとうございます。4月は、新しい生活への期待に胸を膨らませる一方で、環境が変わり、疲れやストレスがたまりやすくなる時期でもあります。夜は早めに寝て、朝食をしっかりと食べてから登校することが大切です。今年度も、安心安全でおいしい給食を提供できるよう職員一丸となって取り組んでまいります。学校給食へのご理解、ご協力のほど、よろしくお願いたします。

## 給食の決まり☆食事のマナーを守りましょう

<p>給食の前に、机の上を片付けましょう。</p>	<p>手をきれいに洗きましょう。</p>	<p>給食当番は、身支度を整え、健康チェックをしましょう。</p>
<p>協力して準備をしましょう。</p>	<p>全員の給食がそろったら、「いただきます」をしましょう。</p>	<p>姿勢よく、持てる食器は手に持って食べましょう。</p>
<p>食べ物、食べやすい大きさにして、よくかんで食べましょう。</p>	<p>時間内に食べ終わるようにしましょう。</p>	<p>食器は大切に扱きましょう。</p>

## 日本各地の郷土料理



さつまい

鹿児島県は温暖な気候に恵まれています。県内の全域を覆うシラス土壌、台風の襲来、桜島の噴火による降灰などの特異な自然環境にあります。また、日本列島の南端に位置し、島々も多く、古くから近隣のアジア諸国等との交流も盛んで、異文化の食習慣に大きな影響を受けています。

「さつまい」は、鶏肉を使った具だくさんな味噌汁です。鹿児島県では、江戸時代から薩摩武士たちが盛んに闘鶏を行っていた記録があり、その際に負けた鶏をその場でしめ、野菜と一緒に煮込んで食べたのがはじまりだといわれています。現在も鶏の飼育が盛んで、県を代表する地鶏は肉の弾力、甘み、色合いがよく、「かごしま地鶏」としてブランド化されています。

鶏肉のうまみが詰まった「さつまい」をおいしくいただきます。

## 学校の給食の目標

<p>適切な栄養と味で、誰やかな体と心を育む。</p>	<p>食べることの大切さを喜びを知る。</p>	<p>給食を手本に望ましい食べ方を学ぶ。</p>	<p>毎日の食事について、自分でも考え、判断して食べられるようになる。</p>	<p>いつも感謝の気持ちをもって食事をいただくことができる。</p>	<p>他人のことを考えて思いやり、学校生活を豊かなものにする。</p>	<p>食を通して地域の伝統や歴史を学び、食文化を未来に伝えていく。</p>
-----------------------------	-------------------------	--------------------------	---	------------------------------------	-------------------------------------	---------------------------------------