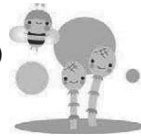




令和6年 4月分 献立表 (15回)



Bブロック (絹西小、菅原小、豊岡小、菅生小、水海道西中)

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							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	エネギ (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				
9	火	ピピンパ (ごはん ピピンパのく) 牛乳 ワンタンスープ フルーツあまなつゼリーあえ	ふたにく だいず みそ 牛乳 なた	にんじん ほうれんそう にんじん には	にんにく しょうが たけのこ もやし たまねぎ ほしいたけ だいこん ねぎ みかん りんご バインアップル もも あまなつみかん	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 しょう しょうゆ ちゅうがだし しお	小 631 中 782	1.9 2.3	
10	水	きれめいりコッペパン 牛乳 とうにゅうコロッケ (ソース) ツナサラダ (ノンエッグマヨネーズ) ミネストローネ さくらゼリー	牛乳 とうにゅう まくろあぶらづけ ウインナー チーズ	たまねぎ とうもろこし きゅうり キャベツ にんじん トマト	たまねぎ とうもろこし きゅうり キャベツ にんにく たまねぎ だいこん さくらんぼ レモン	パンこ ごもぎこ さとう でんぷん	あぶら ノンエッグマヨネーズ	ソース ごしょう ようふうだし ケチャップ トマトピューレ しお	小 697 中 837	2.8 3.5	
11	木	★ きょうどりょうり (鹿兒島県) ★ 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!~									
12	金	ごはん 牛乳 にくだんごあますあんかけ (2.2.2.3) ひじきのいために かにかまとチンゲンサイのスープ	とりにく たまご だいず さつまあげ ひじき かにかまほこ	にんじん には にんじん には にんじん	たまねぎ もやし キャベツ とうもろこし ごぼう だいこん ねぎ	ごはん さとう	あぶら	てんつゆ しょうゆ かつおぶし	小 613 中 739	2.2 2.5	
15	月	にくみそうどん (ソフトめん にくみそしる) 牛乳 とうふのいそべあげ (2.2.2.3) はくさいのひたし	とりにく みそ 牛乳 あおのり	にんじん には	しょうが にんにく もやし ねぎ とうもろこし きくらげ	ソフトめん	ごまあぶら	ちゅうがだし 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	
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! ~									
17	水	ごはん 牛乳 とうにゅうプリン	とりにく	祝	しょうが にんにく もやし	ごはん	あぶら	さけ しょうゆ	小 685 中 862	2.1 2.5	
18	木	ごはん 牛乳 ぶたにくのしょうがやき だいこんとちくわのあまからいため はるやさいのとうにゅうみそしる	ふたにく ちくわ なまあげ とうにゅう みそ	たまねぎ しょうが にんにく だいこん えだまめ にんじん なはな	たまねぎ しょうが にんにく だいこん えだまめ はくさい ごぼう しめじ	ごはん	あぶら	しょうゆ さけ みりん さけ わふうだし しょうゆ いちみつとうがらし かつおぶし さばふし	小 672 中 831	2.2 2.6	
19	金	★ しょくいくのひ ★ ~ 毎月19日は『食育の日』です! ~									
22	月	カレーライス (むぎごはん チキンカレー) 牛乳 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	とりにく 牛乳 まくろあぶらづけ ひよこまめ あかいんげんまめ あおえんどうまめ	にんじん トマト フロccoliー あかピーマン オレンジ	にんにく しょうが たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり とうもろこし	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	
22	月	マーボーめん (ソフトめん マーボーじる) 牛乳 くきわかめのサラダ (わふうドレスシング) ココアあげパン	ふたにく とうふ だいず 牛乳 とりにく くきわかめ	にんじん には	しょうが にんにく もやし たまねぎ たけのこ だいこん	ソフトめん でんぷん	ごまあぶら ごま	さけ マーボーとうふのもと しょうゆ ちゅうがだし	小 619 中 813	2.5 3.1	

常総市豊岡学校給食センター

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						調味料他	エネルギー (kcal)	食塩 (g)
		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				
		(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) 種実類・油脂			
23 火	ごはん					ごはん				
	はっごうにゅう	はっごうにゅう		いちご		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
	めばるのピリッとジャン	めばる		しょうが にんにく		しらたき じゃがいも さとう	あぶら	さけ しょうゆ みりん わふうだし		
24 水	にくじゃが	ふたにく	トマト	にんじん さやいんげん	たまねぎ	しょうが たまねぎ えのきたけ	あぶら	さけ しょうゆ トウバンジャン		
	トマトとたまごのちゅうかスープ	とりにく たまご とうふ		トマト こまつな			あぶら	さけ しょうゆ トウバンジャン		
	こめパン		牛乳			こめぎこ パンこ	とんし あぶら	さけ しょうゆ トウバンジャン	小 612 中 793	2.8 3.7
25 木	ちくわのかばやき (1.2.2.2)	ちくわ				さとう	あぶら	さけ みりん しょうゆ	小 674 中 810	2.4 2.8
	にくやさしいため	ふたにく		にんじん	キャベツ たまねぎ しめじ			さけ しょうゆ トウバンジャン		
	はるさめスープ	とりにく なた		にんじん ほうれんそう	はくさい たまねぎ とうもろこし	はるさめ		さけ しょうゆ トウバンジャン		
26 金	わかめごはん		わかめ			ごはん		しお		
	あつやきたまご	たまご				さとう でんぷん	あぶら	す	小 653 中 795	2.7 3.2
	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	さけ しょうゆ トウバンジャン		
30 火	ごはん		牛乳			ごはん				
	やきぎょうざ (1.2.2.2)	とりにく ふたにく		にら	キャベツ たまねぎ	こむぎこ でんぷん	とんし あぶら	さけ しょうゆ トウバンジャン	小 638 中 764	2.3 2.6
	ほうれんそうのごまあえ	ふたにく		ほうれんそう にんじん	もやし		あぶら	さけ しょうゆ トウバンジャン		
W e e k	とりしおる	とりにく		にんじん	しょうが たまねぎ キャベツ	だいこん ねぎ しめじ	あぶら	さけ しょうゆ トウバンジャン		
	パニラウエハース	とりにく				こむぎこ さとう	あぶら	さけ しょうゆ トウバンジャン		
		だっしふんにゅう						さけ しょうゆ トウバンジャン		

今月のたんぱく質平均 (g)	小 24.0 中 28.7
脂質平均 (g)	小 20.3 中 23.1

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 (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。
毎月19日は食育の日です

4月 給食だより

入学・進級 おめでとう

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>手をきれいに洗いましょう。</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>食べ物は、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

かごしまけん 鹿児島県

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、健やかな体と心を育む。</p>	<p>食べることの大切さや喜びを知る。</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、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>
-----------------------------	-------------------------	--------------------------	---	------------------------------------	-------------------------------------	---------------------------------------