



Main table containing menu items (献立名), ingredients (主要材料), and nutritional values (栄養価) for each day of the month. Includes special days like '入学進級 お祝い献立' and '減塩献立'.

◆ 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 ◆



保護者の方へ

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。 ※おはしセットを破損・紛失した際は、別のものをご準備いただいても構いません。



茨城をたべようWeek

日曜	献立名	主な材料と食品分類						調味料他	エネルギー (kcal)	食塩 (g)			
		主に体をつくる		主に体の調子を整える		主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	(6群)	油脂		
茨城をたべよう	24水	黒パン 牛乳 かぼちゃグラタン ブロッコリーとツナのサラダ (たまねぎドレッシング) ミネストローネ	まぐろ油漬け	牛乳 牛乳 チーズ	かぼちゃ ブロッコリー にんじん にんじん トマト	たまねぎ きゅうり	たまねぎ キャベツ にんにく	黒パン マカロニ 砂糖 油 ドレッシング				748	3.2
Week	25木	三色そばうどん (ごはん そばうどんの具) 牛乳 のっぺい汁 アセロラジュレ和え	鶏肉 大豆 卵 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん	たまねぎ 枝豆 しょうが にんにく	たまねぎ キャベツ にんにく	ごはん 砂糖 油	さといも でん粉 油	しょうゆ 酒 しょうゆ 塩 和風だし		851	2.3
Week	26金	★ 郷土料理 鹿児島県 ★											
		ごはん 牛乳 めばるのねぎソースかけ 春白菜のうま煮 さつま汁	めばる 豚肉 鶏肉 味噌 厚揚げ	牛乳	チンゲン菜 にんじん	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ 白菜 干ししいたけ たけのこ にんにく しょうが	にんにく しょうが たまねぎ 白菜 干ししいたけ たけのこ	ごはん でん粉 砂糖 油 ごま油	ごま油 ごま油	しょうゆ 酒 酢 しょうゆ オイスターソース 酢 鶏がらだし 中華だし 塩 みりん しょうゆ		852	2.3
	30火	ごはん 牛乳 春巻き 中華くらげのサラダ 豆腐チゲスープ	大豆 鶏肉 くらげ 豚肉 豆腐 味噌	牛乳	にんじん にんじん にんじん	たまねぎ キャベツ もやし たけのこ きゅうり もやし しょうが にんにく 白菜 キムチ ねぎ 干ししいたけ	たまねぎ キャベツ もやし たけのこ きゅうり もやし しょうが にんにく 白菜 キムチ ねぎ 干ししいたけ	ごはん 小麦粉 粉あめ 油	ごま ごま油 油 ごま油	しょうゆ 酢 しょうゆ 塩 しょうゆ 鶏がらだし 酒		830	2.5
								今月のたんぱく質平均	28.6 g				
								脂質平均	24.6 g				

今月の常総市・下妻市産食材：米、きゅうり、大根、チンゲン菜、白菜、とうがらし

茨城県産食材：牛乳、さつまいも、さといも、ごぼう、にら、ねぎ、もやし、豚肉、鶏肉

毎月19日は食育の日です



◎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。



# 4月 給食だより



うらかな春の白差しのもと、ピカピカの新生活を迎え、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、も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

さつま汁



鹿児島県は温暖な気候に恵まれていますが、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。

「さつま汁」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「さつま汁」をおいしくいただきます。

## 学校の給食の目標

<p>適切な栄養と味覚で、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>給日の食事について、自分でも考え、判断して食べられるようになる。</p>	<p>いつも確かな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>
------------------------------	-------------------------	--------------------------	---	------------------------------------	-------------------------------------	---------------------------------------