



日曜	こんだて名	主な材料と食品分類						調味料他	栄養価	
		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			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	<6群> 油脂			
9	ごはん 牛乳 メンチカツ(ソース) ごぼうサラダ(ごまドレッシング) とうふとにらのスープ とうにゅうプリン	とりにく だいず	牛乳		たまねぎ ごぼう きゅうり とうもろこし たまねぎ	ごはん パンこ さとう	とんし あぶら ドレッシング あぶら	ソース わふうだし しょうゆ しお	701	2.0
10	こめパン 牛乳 ツナオムレツ とりにくのメキシコに はるやさいのクリームスープ	たまご まぐろあぶらづけ とりにく ひよこまめ	牛乳	トマト パジャル	たまねぎ にんにく たまねぎ	さとう じゃがいも	あぶら マヨネーズ あぶら	トマトケチャップ しお ようふうだし チリパウダー しるワイン ホワイトルウ シチュウルウ ようふうだし しお	662	3.3
11	ごはん 牛乳 ショーロンポー(2) マーボーとうふ わかめスープ	ぶたにく ぶたにく とうふ とりにく みそ だいず	牛乳		キャベツ たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ たまねぎ しょうが にんにく たまねぎ だいこん たけのこ	ごはん はるさめ てんぷん さとう でんぷん	とんし ごまあぶら あぶら ごま ごまあぶら	しょうゆ オイスターソース しょうゆ しお す とりがらだし トウバンジャン ちゅうがだし さけ しお しょうゆ	631	2.5
★ きょうどりょうり かがしまけん ★										
12	ごはん 牛乳 めばるのねぎソースかけ はるはくさいのうまに さつまじる	めばる ぶたにく とりにく みそ あぶらづけ	牛乳	チンゲンサイ にんじん	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ はくさい ほししいたけ たけのこ にんにく しょうが ごぼう だいこん ねぎ	ごはん でんぷん さとう でんぷん さとう さつまいも こんにゃく	あぶら ごまあぶら あぶら ごまあぶら あぶら	しょうゆ さけ す しょうゆ オイスターソース とりがらだし しお かりん しょう わふうだし	689	2.0
15	ジャージャーめん (ソフトめん ジャージャーじる) 牛乳 ぎょうざ(2) えだまめサラダ(ソイドレッシング)	ぶたにく みそ ぶたにく とりにく だいず	牛乳	にんじん ほうれんそう	にんにく しょうが もやし ねぎ たまねぎ たけのこ	ソフトめん でんぷん	あぶら	ちゅうがだし とりがらだし しょうゆ	655	3.2
★ しょうがく 1ねんせい きゅうしょく かいし日 ★										
16	バターチキンカレーライス (むぎごはん バターチキンカレー) 牛乳 ハッシュドポテト マスカットゼリーあえ	とりにく	牛乳 なまクリーム 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 ブルーン	ごはん むぎ じゃがいも	あぶら バター	しるワイン トマトピューレ ようふうだし カレールウ しお	755	2.3
17	くろパン 牛乳 かほちゃグラタン 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	まぐろあぶらづけ ベーコン	牛乳 牛乳 チーズ	かほちゃ ブロッコリー にんじん	たまねぎ とうもろこし きゅうり	くろパン マカロニ さとう	あぶら ドレッシング	ホワイトルウ ようふうだし トマトケチャップ トマトピューレ しお しょうゆ	624	2.6
★ よいは の ひ こんだて ★										
18	ごはん 牛乳 はるまき ちゅうがくらげのサラダ とうふチゲスープ	だいず とりにく くらげ ぶたにく とうふ みそ	牛乳 4月18日 良い日の日	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 はくさい キムチ ねぎ ほししいたけ	ごはん こむぎこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら あぶら ごまあぶら	しょうゆ す しょうゆ しお しょうゆ とりがらだし さけ	699	2.3
★ しょくいくのひ ★ げんえん こんだて ★ まいつき 20日は「いばらきおいしおデー」です ★										
19	ごはん はっこうにゅう さばのしおこうじカレーやき だいこんのそぼろに とんじる	さば とりにく ぶたにく みそ	はっこうにゅう	にんじん にんじん	だいこん えだまめ しょうが たまねぎ だいこん ねぎ ごぼう	ごはん さとう じゃがいも こんにゃく	あぶら あぶら あぶら	みりん しおこうじ カレーこ しお しょうゆ みりん さけ わふうだし わふうだし	637	1.6
22	さんさいうどん (ソフトめん さんさいじる) 牛乳 マカロニサラダ(ノンエッグマヨネーズ) ミルクドーナツ	とりにく あぶらあげ	牛乳	にんじん こまつな みずな	ねぎ だいこん はくさい かわび えのきたけ うど なめこ たけのこ ほししいたけ しょうが	ソフトめん マカロニ	ノンエッグマヨネーズ こむぎこ さとう でんぷん あぶら	しょうゆ かつおぶし みりん	686	2.5
★ にゅうがく しんきゅう おいらいこんだて ★										
23	ごはん 牛乳 ハンバーグバーベキューソース きりぼしだいこんのサラダ (わふうドレッシング) かきたまじる おいらいクレープ	とりにく だいず まぐろあぶらづけ とりにく とうふ たまご	牛乳	にんじん にんじん にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ りんご きりぼしだいこん もやし きゅうり たまねぎ いちご	ごはん さとう パンこ	あぶら とんし ドレッシング	さけ しょうゆ ソース トマトケチャップ さけ しょうゆ しお かつおぶし こんぶだし	774	2.1

◆ 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 ◆



献立表

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。

日曜	こんだて名	主な材料と食品分類						栄養価		
		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		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	(6群) 油脂			
24	水 コッペパン 牛乳 とりにくのレモンに はるやさいのペロンチーノパンネ トマトスープ	とりにく	牛乳		レモン キャベツ たまねぎ にんにく	でんぷん さとう マカロニ	あぶら	さけ しょうゆ みりん こしょう しょうゆ しお ようふうだし こしょう あかワイン しお ブラウンウ ようふうだし トマトケチャップ	677	3.0
25	木 ごはん 牛乳 ヒレカツ(ソース) キャベツとコーンのサラダ (コンクリーミードレッシング) だいごんのスープ	ふたにく だいず	牛乳		キャベツ きゅうり とうもろこし だいごん ねぎ	こむぎこ パンこ ドレッシング	あぶら	ソース わふうだし しょうゆ しお	626	1.8
26	金 ごはん 牛乳 さけのマヨネーズやき にくじゃが とうにゆうみそしる	さけ みそ ふたにく	牛乳		たまねぎ えだまめ だいごん ごぼう	ごはん じゃがいも こんにゃく さとう	あぶら	マヨネーズ しょうゆ さけ みりん わふうだし さばふし かつおぶし	692	2.1
30	火 さんしょくぞぼろどん (ごはん そぼろどんのく) 牛乳 のっぺいじる アセロラジュレあえ	とりにく だいず たまご とりにく とうふ あぶらあげ	牛乳		たまねぎ えだまめ しょうが にんにく だいごん ほししいたけ ごぼう ねぎ アセロラ みかん りんご パインアップル ナタデココ	ごはん さとう さといも でんぷん さとう みずあめ	あぶら	しょうゆ さけ しょうゆ しお わふうだし	691	1.9
								今月のたんぱく質平均 脂質平均	24.4 g 21.8 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

(太字で表記しています)

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

エネルギーと食塩量は、小学校中学年(3・4年生)の量になります。

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に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>給食の食事について、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>
-----------------------------	-------------------------	--------------------------	---	------------------------------------	-------------------------------------	---------------------------------------