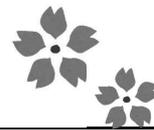


よくかんで ゆっくりと
たべましょう!

食べ物のどにつまらないように、気をつけ
ましょう。もち、パン、丸い形(球形)、つる
つるした物は特に注意!



令和7年 4月分 献立表



中学校(16回)

常総市玉学校給食センター

日曜	献立名	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> 種実類・油脂			
8	火	ごはん 牛乳 メンチカツ黒酢ソース キムチ和え 豆腐の味噌汁	豚肉 鶏肉 大豆	牛乳	たまねぎ 白菜 キムチ きゅうり えのきたけ ねぎ	ごはん パン粉 だん粉 砂糖 水あめ	油	黒酢 こしょう しょうゆ 塩 しょうゆ 酢 塩 かつお節 煮干し	779	3.0
9	水	ミルクパン 発酵乳 チキンのチーズ焼き ペンネミートソース キャベツの玉子スープ	鶏肉	発酵乳 チーズ	にんじん たまねぎ	ミルクパン パン粉 砂糖 油 マカロニ 砂糖 油 でん粉	塩 トマトケチャップ トマトピューレ ソース 洋風だし 洋風だし 塩 こしょう しょうゆ	775	3.4	
★ 入学 & 進級 おめでとう献立 ★										
10	木	たけのこごはん 牛乳 ウインナー入り玉子焼き おかか和え 大根の味噌汁 お祝いいちごゼリー	油揚げ 鶏肉 ウインナー 卵 かつお節	牛乳	小松菜 にんじん にんじん ほうれん草	たけのこ もやし 大根 ねぎ いちご	ごはん 砂糖 油 でん粉 砂糖 砂糖 砂糖 水あめ	しょうゆ 塩 みりん かつおだし トマトケチャップ みりん 塩 しょうゆ 酢 かつお節 煮干し	798	3.6
11	金	ごはん 牛乳 パオズ(2) ホイコーロー わかめスープ	豚肉 鶏肉 豚肉 味噌 なると 豆腐	ひじき	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ キャベツ ねぎ にんにく しょうが たまねぎ たけのこ	ごはん でん粉 パン粉 砂糖 小麦粉 砂糖 ごま油 ごま油 ごま	しょうゆ テンメンジャン 酒 しょうゆ オイスターソース トウバンジャン 中華だし 酒 塩 しょうゆ	808	2.8
★ 郷土料理 大阪府 ★										
14	月	肉吸いうどん (ソフトめん 肉吸いうどん汁) 牛乳 たこ焼き(3)(ソース) ささみのサラダ(ごまドレッシング)	牛肉 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん ほうれん草	大根 しょうが ねぎ キャベツ たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり	ソフトめん 小麦粉 砂糖 油 ドレッシング 油	みりん しょうゆ 酒 塩 和風だし かつお節 白だし 塩 かつおだし ソース 塩	809	3.4
★ 減塩献立 ★ 毎月20日は「いばらき美味しお Day」です。日頃から食塩のとり過ぎに注意しましょう。										
15	火	ごはん 牛乳 鮭の塩こうじ焼き たけのこの土佐煮 豚汁	鮭 鶏肉 油揚げ かつお節 豚肉 味噌	牛乳	さやいんげん にんじん 小松菜	たけのこ しょうが たまねぎ ごぼう ねぎ	ごはん こんにゃく 油 じゃがいも 油	塩こうじ しょうゆ みりん 和風だし 酒 和風だし	752	2.1
16	水	コッペパン 牛乳 肉団子(2) イタリアンサラダ (イタリアンドレッシング) アスパラガスのクリームシチュー	鶏肉 大豆 まぐろ油漬け 鶏肉	牛乳	赤ピーマン にんじん アスパラガス	たまねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし	コッペパン 砂糖 パン粉 油 ドレッシング バター	トマトケチャップ 酢 しょうゆ ホホワイトルウ 洋風だし 塩 こしょう	803	3.9
17	木	ごはん 牛乳 鶏の照り焼き ひじきの煮物 もやしのごま味噌スープ 豆乳プリンタルト	鶏肉 さつま揚げ 大豆 豚肉 なると 味噌 豆乳	牛乳	にんじん にんじん チンゲン菜	にんにく にんにく しょうが たまねぎ もやし ねぎ	ごはん こんにゃく 砂糖 油 ごま ごま油 砂糖 米粉 とうもろこし粉 油	しょうゆ 酒 みりん しょうゆ みりん 和風だし 中華だし 鶏がらだし しょうゆ 塩	854	3.4
18	金	豚そぼろ丼(ごはん 豚そぼろ丼の具) 牛乳 じゃがいもの味噌汁 アロエのみかんゼリー和え	豚肉 大豆 卵 油揚げ 味噌	牛乳	グリーンピース にんじん 小松菜	しょうが たまねぎ たまねぎ ねぎ みかん アロエ	ごはん 砂糖 油 じゃがいも 砂糖	和風だし しょうゆ 酒 みりん かつお節 煮干し	825	2.1
21	月	しょうゆラーメン (中華めん しょうゆラーメンスープ) 牛乳 春巻き もやしのサラダ(ソイドレッシング)	豚肉 なると 大豆 鶏肉	わかめ 牛乳	ほうれん草 にんじん	キャベツ メンマ たまねぎ ねぎ とうもろこし にんにく たまねぎ キャベツ たけのこ もやし もやし きゅうり	中華めん 砂糖 油 小麦粉 粉あめ 油 ショートニング ドレッシング	しょうゆ 鶏がらだし 塩 こしょう しょうゆ	859	3.4
22	火	ごはん 牛乳 豚肉のたまねぎソース ツナとひじきのサラダ (和風クリームドレッシング) 春野菜の豆乳味噌汁	豚肉 まぐろ油漬け 豆腐 豆乳 油揚げ 味噌	牛乳	にんじん 小松菜 菜花 にんじん	にんにく たまねぎ しょうが もやし れんこん キャベツ ごぼう しめじ	ごはん 砂糖 ごま油 ドレッシング じゃがいも	しょうゆ 酒 こしょう 酢 かつお節 煮干し	855	2.7

茨城をたべよう Wee k



保護者の方へ

◆給食費は翌月末日に口座振替をします(12月は25日)。土日祝の場合は金融機関の翌営業日です◆



★ 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	献立名	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・豆制品	(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				
23	水	米パン 牛乳	牛乳			米パン					
		ハンバーグデミグラスソース	豚肉 大豆 鶏肉		たまねぎ	砂糖 でん粉 じゃがいも	豚脂 油	ソース トマトケチャップ デミグラスソース ワイン 洋風だし	794	3.5	
		野菜ソテー	ベーコン	ブロッコリー にんじん	キャベツ 枝豆 にんにく		油	洋風だし 塩 しょうゆ			
		コーンクリームスープ	鶏肉	牛乳 脱脂粉乳	たまねぎ とうもろこし		バター	洋風だし 塩 しょうゆ			
24	木	チキンカレーライス (麦ごはん、チキンカレー) 発酵乳(いちご) グラタンクリームコロッケ 花野菜サラダ (玉ねぎドレッシング)	鶏肉		にんじん トマト	麦 ごはん じゃがいも 砂糖	油	カレールー	939	2.8	
		わかめごはん 牛乳	わかめ 牛乳			ごはん 水あめ		塩 こんぶだし			
		鶏肉のからあげ 水菜のサラダ(塩ドレッシング) キャベツの味噌汁	鶏肉		しょうが にんにく きゅうり もやし とうもろこし	でん粉 小麦粉	油	しょうゆ 酒	826	3.5	
		つくば鶏の肉団子入り山菜うどん (ソフトめん、山菜うどん汁)	鶏肉 なた 大豆 油揚げ	にんじん 小松菜	干ししいたけ 白菜 わらび みずな えのきたけ うど なめこ ねぎ たけのこ	ソフトめん 砂糖 でん粉 パン粉		かつお節 煮干し			
		大根のカレー煮 チーズドッグ	豚肉 大豆 卵	にんじん	大根 枝豆 しょうが	砂糖 でん粉 小麦粉 砂糖	油	しょうゆ みりん 酒 だし粉 和風だし	910	3.3	
		切れ目入りコッペパン 牛乳				コッペパン					
		スラッピージョー	豚肉 大豆	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが	砂糖 でん粉	油	トマトケチャップ トマトピューレ ソース 洋風だし しょうゆ	782	3.5	
		ハッシュドポテト アルファベットスープ	ウインナー	にんじん	たまねぎ 枝豆 キャベツ にんにく	じゃがいも 米粉 マカロニ	油	塩 洋風だし 塩 しょうゆ しょうゆ			
								今月のたんばく質平均	30.8 g		
								脂質平均	23.8 g		

今月の常総市・下妻市産食材：米、みそ、小松菜、大根、ねぎ (太字で表記しています)

茨城県産食材：牛乳、豚肉、鶏肉、水菜、チンゲン菜、きゅうり、白菜、ピーマン、もやし、れんこん、油揚げ

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にし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

ご入学・ご進級おめでとうございます。今年度も皆さんの学校生活がより充実したものとなるように、日々の給食を通して応援していきたいと思っております。1年間、よろしくお願いたします。

学校給食は「食」を学ぶ時間です!

学校給食は単なる食事の時間ではなく、「学校給食法」に基づき実施される教育活動です。栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健全な発達を支えることはもちろん、健康に良い食生活や食文化、地場産物、食事のマナーなど、さまざまなことを学ぶための時間です。

給食当番の人は身支度をしっかり整え、協力して準備をしましょう。

髪の毛が出ていませんか?

マスクから鼻と口が出ていませんか?

給食着は清潔ですか?

爪は短く切っていますか?

手をきれいに洗いましたか?

体調は悪くないですか?

全員が安心して、楽しく給食を食べられるよう、一人一人が安全や衛生に気をつけることが大切です。また、給食は決められた時間内に食べ終えなくてはなりませんので、食べるための時間をしっかりと確保できるように、協力して準備を行いましょう。

給食を食べるときは、以下のことに気をつけましょう。

よい姿勢で食べる。

食べやすい大きさにして、よくかんで食べる。

食事にふさわしい話をする。

食器は大切に使う。



にほんかくち

日本各地の郷土料理

おおさか府 大阪府

たこ焼き

大阪府は本州の中心あたりに位置します。面積は全国の都道府県のなかで2番目に小さいですが、東京に次ぐ大都市です。江戸時代には物流、商業の中心地であった大阪は、商人の町としても有名で、「天下の台所」とも呼ばれていました。

大阪の味といえば、まず思い浮かぶのがたこ焼きではないでしょうか。大正時代に子どもたちに人気のおやつだった「チョコ焼き」からはじまり、大正末期には「ラジオ焼き」と名前を変えました。昭和初期、大阪市内の屋台でラジオ焼きの具にたこを用いた「たこ焼き」が販売され、当初は何もつけずに食べていました。戦後、濃厚ソースが誕生すると、たこ焼きにソースや青のり、削り節をかけ、フネに乗せてつまようじをつけた現在のスタイルが確立したそうです。

4月から「大阪・関西万博」が開催されます。たこ焼きから大阪に興味をもって、いろいろと調べてみるのもいいですね。