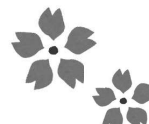


よくかんで ゆっくりと
たべましょう！

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



小学校 (16 回)

常総市玉学校給食センター

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 ＜1群＞ 魚・肉 卵・豆・豆製品	おもに体の調子を整える ＜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	おもにエネルギーになる ＜5群＞ 穀類 いも類・砂糖	＜6群＞ 種実類・油脂	調味料他	エネルギー (kcal)	食塩 (g)	
8 火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん 			679	2.4	
	パオズ（2）	ふたにく とりにく	ひじき		キャベツ たまねぎ	でんふん パンこ さとう こむぎこ	とんし	しょうゆ			
	ホイコーロー	ふたにく みそ		にんじん ピーマン	キャベツ ねぎ にんにく しょうが	さとう	ごまあぶら	デンメシジャン さけ しょうゆ オイスターソース トウバンジャン			
	わかめスープ	なると とうふ	わかめ	にんじん	たまねぎ たけのこ		ごまあぶら ごま	ちゅうがだし さけ しお しょうゆ			
9 水	きれめいりコッペパン 牛乳		牛乳			コッペパン			640	2.8	
	スラッピージョー 	ふたにく だいず		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが	さとう でんふん	あぶら	トマトケチャップ トマトピューレ ソース ようふうだし こしょう			
	ハッシュドポテト				たまねぎ	じゃがいも こめこ	あぶら	しお			
	アルファベットスープ	ウインナー		にんじん	たまねぎ えだまめ キャベツ にんにく	マカロニ	あぶら	ようふうだし しお こしょう しょうゆ			
10 木 【高学年献立】	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん 			689	2.2	
	ふたにくのたまねぎソース	ふたにく		にんにく たまねぎ しょうが	さとう	ごまあぶら	しょうゆ さけ こしょう す				
	ツナとひじきのサラダ (わふうクリーミードレッシング)	まぐろあぶらづけ	ひじき	にんじん こまつな	もやし れんこん	ドレッシング					
	はるやさいのとうにゅうみそしる	とうふ とうにゅう あぶらあげ みそ		キャベツ ごぼう しめじ	じゃがいも		かつおぶし にぼし				
11 金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん 			613	2.4	
	メンチカツくろずソース	ふたにく とりにく だいず			たまねぎ	パンこ でんふん さとう パンこ	あぶら	くろず しょうゆ しお こしょう			
	キムチあえ				キムチ はくさい きゅうり	みずあめ		しお しょうゆ す			
	とうふのみそしる	とうふ みそ	わかめ	にんじん こまつな	えのきたけ ねぎ			かつおぶし にぼし			
14 月	つくばどりのくんだんごりさんさいうどん (ソフトめん さんさいうどんじり)	とりにく なると あぶらあげ だいず		にんじん こまつな	ほししいたけ はくさい わらび みずな えのきたけ うど なめこ たけのこ ねぎ	ソフトめん さとう パンこ でんふん		しょうゆ さけ みりん しお かつおぶし にぼし	747	2.8	
	牛乳		牛乳								
	だいごんのカレーに	ふたにく だいず		にんじん	だいごん えだまめ しょうが	さとう でんふん	あぶら	しょうゆ おりん さけ カレ-こ わふうだし			
	チーズドッグ	たまご	チーズ			さとう でんふん こむぎこ さとう	あぶら				
15 火	★ しん1ねんせい きゅうしょくスタート ★ 									687	3.0
	わかめごはん 牛乳		わかめ 牛乳			ごはん みずあめ		しお こんぶだし			
	とりにくのからあげ	とりにく			しょうが にんにく	でんふん こむぎこ	あぶら	しょうゆ さけ			
	みずなのサラダ(しおドレッシング) キャベツのみそしる	みそ		みずな にんじん こまつな にんじん	きゅうり もやし とうもろこし キャベツ ねぎ	じゃがいも	ドレッシング	かつおぶし にぼし			
16 水	こめパン 牛乳		牛乳			こめパン			651	2.8	
	ハンバーグデミグラスソース	ふたにく とりにく だいず			たまねぎ	さとう でんふん	とんし	ソース トマトケチャップ デミグラスソース ワイン ようふうだし			
	やさしいソテー	とりにく だいず		ほうれんそう にんじん	キャベツ えだまめ にんにく	じゃがいも	あぶら	ようふうだし しお しょうゆ			
	コーンクリームスープ	とりにく	牛乳 だしふんじゅう	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし		バター	ようふうだし しお こしょう			
17 木	チキンカレーライス (むぎごはん チキンカレー)	とりにく		にんじん トマト	にんにく たまねぎ パパイア りんご	むぎ ごはん じゃがいも さとう	あぶら	カレールー	773	2.4	
	はっこうにゅう (いちご)		はっこうにゅう		たまねぎ	パンこ こむぎ マカロニ	あぶら				
	グラタンクリームコロッケ		牛乳	ほうれんそう にんじん	カリフラワー とうもろこし		ドレッシング				
	はるやさいサラダ(たまねぎドレッシング)										
18 金	★ にゅうがく & しんきゅう おめでとう こんだて ★ 									674	3.1
	たけのこごはん 牛乳	あぶらあげ とりにく	牛乳		たけのこ	ごはん さとう	あぶら	しょうゆ しお みりん かつおだし			
	ウインナー-いりたまごやき	ウインナー たまご				でんふん さとう	あぶら	トマトケチャップ みりん			
	おかかあえ	かつおぶし		ほうれんそう にんじん	はくさい	さとう		しょうゆ す しお			
21 月	だいごんのみそしる	とうふ みそ		にんじん こまつな	だいごん ねぎ	さとう みずあめ		かつおぶし にぼし	697	2.8	
	おいわいいちごゼリー	とうにゅう			いちご						
	しょうゆラーメン (ちゅうがめん しょうゆラーメンスープ)	ふたにく なると	わかめ	ほうれんそう 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	ちゅうがめん さとう	あぶら	しょうゆ とりがらだし しお こしょう			
	牛乳		牛乳								
22 火	はるまき	だいず とりにく		にんじん	たまねぎ キャベツ たけのこ もやし きゅうり	こむぎこ こなあめ	あぶら ショートニング ドレッシング	しょうゆ	605	1.8	
	もやしのサラダ (ソイドレッシング)			にんじん							
	★ 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。ひごろから しょうえんの とりすぎに ちゅういしましょう。 										
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん 					
23 水	さけのしおこうじやき	さけ						しおこうじ	644	2.9	
	たけのこのとさに	とりにく あぶらあげ かつおぶし		さやいんげん	たけのこ	こんにゃく	あぶら	しょうゆ みりん わふうだし			
	とんじり	ふたにく みそ		にんじん こまつな	しょうが たまねぎ ごぼう ねぎ	じゃがいも	あぶら	さけ わふうだし			
	ミルクパン		はっこうにゅう			ミルクパン					
23 水	はっこうにゅう		はっこうにゅう						644	2.9	
	コロッケ (ソース)	ぎゅうにく だいず	牛乳		たまねぎ	じゃがいも こむぎこ パンこ さとう	あぶら ぎゅうし	ソース			
	ペンネミートソース	ふたにく だいず		にんじん	たまねぎ	マカロニ	あぶら	トマトケチャップ トマトピューレ ソース ようふうだし			
	キャベツのたまごスープ	ベーコン たまご		にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ	さとう でんふん		ようふうだし しお こしょう しょうゆ			



保護者の方へ



しょうがく ねんせい きゅうしょくかいし

がっ につに にか

※ ※ ※ 小学1年生の給食開始は 4月15日(火)です。 ※ ※ ※



◆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	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＞ 種実類・油脂						
茨城をたべよう Week	24 木	ごはん 牛乳 とりてりやき ひじきのにも もやしのごみそスープ とうにゅうプリンタルト	牛乳 ひじき	 にんじん にんじん チンゲンサイ	 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 さとう さとう こめこ とうもろこしこ	 あぶら ごま ごまあぶら ショートニング あぶら	しょうゆ さけ みりん しょうゆ みりん わふうだし ちゅうかだし とりがらだし しょうゆ しお	709	2.9			
	25 金	ふたそぼろどん (ごはん ふたそぼろどんのく) 牛乳 じゃがいものみそしる アロエのみかんゼリーあえ	ふたにく だいず たまご 牛乳 あぶらあげ みそ	 グリーンピース	しょうが たまねぎ たまねぎ ねぎ みかん アロエ	ごはん さとう じゃがいも さとう	あぶら かつおぶし にぼし	わふうだし しょうゆ さけ みりん			669	1.8	
	28 月	★ きょうどりょうり おおさかふ ★ にくすいうどん (ソフトめん にくすいうどんじる) 牛乳 たこやき 1～4年(2)5年～(3)(ソース) ささみのサラダ(ごまドレッシング)	ぎゅうにく とうふ あぶらあげ  牛乳	にんじん ほうれんそう にんじん	だいこん 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 ごむぎこ さとう あぶら ドレッシング あぶら	みりん しょうゆ さけ しお わふうだし かつおぶし しろだし しお かつおだし ソース	617					2.6
	30 水	コッペパン 牛乳 にくだんご(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	牛乳 とりにく だいず まぐろあぶらづけ 牛乳 なまクリーム	 あかピーマン 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 さとう パンこ バター	あぶら ドレッシング ホワイトルウ ようふうだし しお こしょう						
今月のたんぱく質平均 脂質平均									25.7g 21.2g				

こんげつ しょうせし しもつましきんしよくざい こめ ふとし ひょうき
今月の常総市・下妻市産食材：米、みそ、こまつな、だいこん、ねぎ (太字で表記しています)
 いばらきけんさんしよくざい きやうやう ふたにく とりにく あすな さい はくさい
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

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。

- ◎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いません。

毎月19日は食育の日です



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ひます。1年間、よろしくお願ひいたします。

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、健康によい食事や食文化、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。

- ☐ 髪の毛がでていませんか?
☐ 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?
- ☐ つめ、みじ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?

給食を食べるときは、以下のことに気をつけましょう。



給食では骨のある魚など、食べるのにひと手間かかるものは面倒だからと敬遠されがちです。食べ方がわからない場合もありますので、ご家庭でも食べ方を教えていただければと思います。また、給食で初めて食べる食品でアレルギー症状が出る場合があります。献立表を確認いただき、食べたことのない食品がある場合は、安全な状況において、事前にご家庭で試していただく安心です。



にほんかくち
日本各地の



きやうどりょうり
郷土料理

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、大阪市内の店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、当初は何もつげ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。