

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、気を付け
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



(16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	エネルギー (kcal)
		＜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					ごはん			
	牛乳		牛乳						
	とりにくのおおりのあげ (2.2.2.3)	とりにく	牛乳 あおりの		しょうが にんにく	でんぷん	あぶら	さけ しょうゆ しお こしょう	小 650 中 825
	コンサラー (コンクリーミードレッシング)			あかピーマン	とうもろこし キャベツ きゅうり		ドレッシング		2.2
9 水	かぶのくずしたて	ほたて とうふ たまご		にんじん こまつな	かぶ えのきたけ	でんぷん		しょうゆ しお かつおぶし みりん	
	チリドック (きれめいりコッペパン ウインナーチリソースかけ)	ウインナー		ピーマン トマト	たまねぎ	きれめいりコッペパン さとう	あぶら	ケチャップ トマトピューレ ウスターソース ようふうだし チリソース チリパウダー	小 681 中 831
	牛乳		牛乳						3.2
	ジャーマンポテト	ベーコン		パセリ	にんにく たまねぎ	じゃがいも	あぶら	ようふうだし しお こしょう	3.9
10 木	かぼちゃのポタージュ	とりにく	だっしふんにゅう 牛乳 なまクリーム	かぼちゃ さやいんげん	たまねぎ エリンギ		バター	ポタージュのもと ようふうだし しお こしょう	
	ごはん					ごはん			
	牛乳		牛乳						
	とりにく うめマヨやき	とりにく みそ			うめ りんご	さとう	ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ さけ かつおぶし	小 645 中 800
11 金	はくさいのりあえ (わふうドレッシング)		のり	こまつな にんじん	はくさい もやし		ドレッシング		2.3
	じゃがいもとたまねぎのみそしる	あぶらあげ とうふ みそ		にんじん	たまねぎ ねぎ	じゃがいも		かつおぶし	2.7
	★ 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！								
14 月	ごはん					ごはん			
	牛乳		牛乳						
	さわらのこうそうやき	さわら			キャベツ とうもろこし			シーズニングスパイス さけ	小 617 中 769
	アスパラガスとキャベツのサラダ (サウザンアイランドドレッシング)			アスパラガス にんじん	キャベツ とうもろこし		ドレッシング		2.1
15 火	ふたにくのみぞれしる	ふたにく なまあげ		にんじん	だいこん もやし ねぎ えのきたけ			しょうゆ みりん しお かつおぶし さけ	
	カレーなんばんうどん (ソフトめん カレーなんばんじる)	ふたにく なたと あぶらあげ		にんじん ほうれんそう	たまねぎ もやし ねぎ	ソフトめん でんぷん	あぶら	さけ しょうゆ みりん カレー カレーうどん わふうだし がらスープ	小 666 中 826
	牛乳		牛乳						3.0
	ぼうぎょうざ	ふたにく とりにく		にら	キャベツ たまねぎ ねぎ	パンこ でんぷん さとう こもぎこ	とんし あぶら		3.6
16 水	はくさいとなまあげのにびたし	なまあげ		こまつな にんじん	はくさい しめじ	さとう	ごまあぶら	さけ しょうゆ わふうだし	
	★ 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！ ～								
	入学・進級 おめでとう								
17 木	ごはん					ごはん			
	牛乳		牛乳						
	マヨたまフライ	ソーセージ たまご			たまねぎ	でんぷん パンこ こもぎこ	ドレッシング あぶら とんし		小 706 中 844
	にくじゃが	ふたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも しらたき さとう	あぶら	さけ しょうゆ みりん わふうだし	2.1
18 金	わかたけじる	とりにく とうふ	わかめ	にんじん	たけのこ たまねぎ			しお しょうゆ みりん かつおぶし こんぶ	2.3
	とうにゅうプリン	とうにゅう				さとう みずあめ	あぶら		
	ごはん					ごはん			
	牛乳		牛乳						
19 土	ハンバーグデミグラスソース	とりにく			たまねぎ しめじ	パンこ さとう	とんし あぶら	しょうゆ ソース ケチャップ あかワイン デミグラスソース トマトピューレ	小 630 中 802
	はなやさいサラダ (ノイドレッシング)			ブロッコリー にんじん	カリフラワー えだまめ		ドレッシング		2.8
	コーンクリームスープ	ベーコン	牛乳 だっしふんにゅう なまクリーム	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし		バター	こしょう ホホワイトソース ポタージュのもと ようふうだし	3.6
	ごはん					ごはん			
20 日	牛乳		牛乳						
	ふたにくのたまねぎソースかけ ツナとひじきのサラダ (わふうクリーミードレッシング)	ふたにく		こまつな にんじん	たまねぎ しょうが にんにく	でんぷん さとう	ごまあぶら	しょうゆ す さけ こしょう	小 720 中 889
	はるやさいのとうにゅうみそしる	まぐろあぶらづけ	ひじき	なばな にんじん	もやし れんこん		ドレッシング		2.2
	きりぼしだいごんのものにもの	とうにゅう みそ とうふ あぶらあげ		キャベツ ごぼう しめじ		じゃがいも		かつおぶし	2.6
21 月	ごはん					ごはん			
	牛乳		牛乳						
	あじフライ (ソース)	あじ				パンこ でんぷん	あぶら	しお ソース	小 705 中 856
	きりぼしだいごんのものにもの	あぶらあげ さつまあげ		にんじん	きりぼしだいごん えだまめ	さとう	あぶら	しょうゆ みりん わふうだし	3.1
22 火	とんじる	ふたにく とうふ みそ		にんじん	だいこん ねぎ ごぼう	こんにゃく じゃがいも	あぶら	さけ わふうだし	
	★ きょうどりょうり (大阪府) ★								
	～ 4 月 13 日から大阪・関西万博が開催されます！ ～								
	きつねうどん (ソフトめん きつねじる)	とりにく なたと あぶらあげ	わかめ	にんじん こまつな	ねぎ ほししいたけ しょうが	ソフトめん さとう		さけ しょうゆ みりん しお かつおぶし こんぶ	小 631 中 823
23 水	牛乳		牛乳						2.9
	たこやき (2.2.2.3)	たこ たまご			キャベツ たまねぎ しょうが	こもぎこ さとう でんぷん	あぶら		3.7
	ふたにくとごぼうのにもの	ふたにく		にんじん	ごぼう えだまめ しょうが	こんにゃく さとう	あぶら	しょうゆ さけ みりん わふうだし	

◆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◆



しょうがく ねんせい きゅうしよくかい し
小学 1 年生の給食開始は
4 月 15 日 (火) 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					
22火	カレーライス (むぎごはん、ポークカレー)	ぶたにく	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ えだまめ にんにく しょうが	ごはん むぎ じゃがいも	あぶら	カレールウ ようふうだし	小 661 中 810	2.7 3.4
	はっこうにゅう チキンナゲット (222.3) こまつなごまあえ	とりにく		こまつな にんじん	もやし	こもぎこ でんぶん	あぶら	ごまあえのもと		
23水	コッペパン		牛乳			コッペパン				
	牛乳		牛乳			こもぎこ さとう パンこ でんぶん	あぶら マーガリン		小 670 中 797	2.4 2.9
	コーンクリームコロッケ				とうもろこし たまねぎ					
	ポークビーンズ	ぶたにく だいず		にんじん パセリ	たまねぎ にんにく	じゃがいも さとう	あぶら	トマトピューレ ケチャップ ソース あかツイン しお ようふうだし こしょう		
24木	ABC スープ	とりにく		にんじん こまつな ブロッコリー	たまねぎ キャベツ とうもろこし	マカロニ		ようふうだし しお こしょう		
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
	えびシューマイ (222.3)	えび たら			たまねぎ	パンこ でんぶん こもぎこ さとう	あぶら	しお	小 612 中 779	1.9 2.4
	チンジャオロース	ぶたにく		ピーマン にんじん	たけのこ たまねぎ しょうが にんにく	さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	しょうゆ さけ こしょう オイスターソース ちゅうかだし		
25金	トマトとたまごのちゅうかスープ	とりにく たまご		トマト こまつな	たまねぎ えのきたけ しょうが	さとう でんぶん	あぶら	ちゅうかだし しお こしょう		
	ガバオライス (ごはん、ガバオライスのく)	ぶたにく だいず		ピーマン あがピーマン にんじん パセリ	たまねぎ にんにく しょうが	ごはん さとう	あぶら	しょうゆ オイスターソース しお こしょう	小 619 中 768	2.2 2.6
	牛乳		牛乳			はるさめ		しょうゆ しお こしょう ちゅうかだし		
	はるさめスープ	とりにく なんと		にんじん ほうれんそう	はくさい たまねぎ とうもろこし	さとう みずあめ				
28月	フルーツあんぱん		れんにゅう		パイナップル もも	さとう				
	マーボーめん (ソフトめん、マーボーじる)	ぶたにく だいず とうふ		にんじん たら	もやし たまねぎ たけのこ ねぎ しょうが にんにく	ソフトめん でんぶん	ごま ごまあぶら	マーボーどうふのもと しょうゆ さけ ちゅうかだし	小 707 中 879	3.0 3.7
	牛乳		牛乳			じゃがいも でんぶん	あぶら	しお		
	あおのりポテトビーンズ	だいず	あおのり			みずあめ でんぶん さとう こもぎこ	あぶら	ドレッシング		
30水	くきわかめサラダ (しおちゅうかドレッシング)	たまご		こまつな にんじん	だいこん とうもろこし					
	牛乳		牛乳			コッペパン				
	カスタードワッフル	たまご	だっしふんにゅう			パンこ こもぎこ でんぶん	あぶら		小 635 中 758	2.8 3.3
	コッペパン		牛乳			マカロニ	あぶら	しょうゆ しお こしょう ようふうだし とうがらし ケチャップ トマトピューレ トマトソース ようふうだし しお こしょう		
30水	ハムカツ	ハム				じゃがいも さとう	あぶら			
	なのはなのペロンチーノパンネ	ベーコン		なばな にんじん	キャベツ たまねぎ にんにく					
30水	ミネストローネ	とりにく	チーズ	トマト こまつな にんじん	たまねぎ だいこん にんにく					
今月の常総市産食材： 菜、きゅうり、大根、トマト (太字で表記しています)								今月のたんぱく質平均 (g)	小 25.7 中 30.9	
茨城県産食材： チンゲン菜、にら、ねぎ、白菜、ピーマン、もやし、れんこん、豚肉、鶏肉								脂質平均 (g)	小 22.6 中 25.9	

今月の常総市産食材：米、きゅうり、大根、トマト（太字で表記しています）

茨城県産食材：チンゲン菜、にら、ねぎ、白菜、ピーマン、もやし、れんこん、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。



エネルギーと食塩量は、
小→小学校中・高学年（3・4年生）、
中→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



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。



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こともあります。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とう安心です。



日本各地の郷土料理



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。