

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、まろ かた きつ やう けい い  
ましよう。もち、パン、丸い形(球形)、つる  
つるした物は特に注意！



# 令和8年4月分 献立表



(17回)

Aブロック (水海道小、大生小、五箇小、三妻小、水海道中、水海道一高附属中)

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)	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			
7火	ごはん 牛乳 とりにくのみそマヨやき にくじゃが わかたけじる	とりにく みそ ぶたにく	牛乳 	にんじん さやいんげん	たまねぎ 	ごはん さとう しらたき さとう じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ あぶら	しょうゆ さけ さけ しょうゆ みりん わふうだし しお しょうゆ みりん かつおぶし こんぶ	小664 中822	2.2 2.6
8水	<p>ちゅうがく ねんせいきゅうしゅくかいし び  <b>～ 中学1年生給食開始日です！ ～</b></p>									
8水	シュプールパン 牛乳 とうにゅうコーンコロッケ ツナとひじきのサラダ(ごまドレッシング) やさいとにくだんごのスープ	とうにゅう まぐろあぶらづけ とりにく	牛乳 ひじき	ごまな にんじん にんじん	とうもろこし もやし れんこん たまねぎ キャベツ レタス	シュプールパン パンこ こおぎこ さとう パンこ はるさめ でんぶしん	あぶら ドレッシング とんし	しょうゆ さけ しょうゆ みりん わふうだし がらスープ ようふうだし しお こしょう	小675 中819	2.1 2.6
9木	ごはん 牛乳(コーヒー牛乳のもと) やきぎょうざ(1.2.2.2) チンジャオロース ほうれんそうのちゅうかスープ チーズ	ぶたにく とりにく ぶたにく	牛乳	にら にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ しょうが にんにく たけのこ たまねぎ たまねぎ もやし えのきだけ きくらげ	ごはん こおぎこ でんぶしん さとう でんぶしん	とんし あぶら あぶら	コーヒー牛乳のもと しょうゆ さけ こしょう ちゅうかだし オイスターソース ちゅうかだし しょうゆ しお こしょう	小681 中810	2.4 2.7
10金	<p>★ げんえん こんだて ★ <small>まいつきはつか</small> 毎月20日は、「いばらき美味しおデー」です！  <b>減塩</b></p>									
10金	ごはん 牛乳 さわらのてりやき きりほしだいこんのもの とんじる	さわら さつまあげ ぶたにく とうふ みそ	牛乳	にんじん にんじん	きりほしだいこん えだまめ ごぼう だいこん ねぎ	ごはん さとう さとう じゃがいも こんじやく	あぶら あぶら	みりん しょうゆ さけ しょうゆ みりん わふうだし さけ わふうだし	小635 中790	1.8 2.1
13月	カレーなんばんうどん (ソフトめん カレーなんばんじる) 牛乳 やさいコロッケ ナムル(ナムルドレッシング)	とりにく あぶらあげ	牛乳	にんじん	たまねぎ ねぎ グリーンピース たまねぎ	ソフトめん でんぶしん じゃがいも パンこ こおぎこ でんぶしん	あぶら あぶら	さけ しょうゆ みりん カレーこ カレーウ わふうだし がらスープ	小636 中792	2.7 3.2
14火	<p>★ にゅうがく・しんきゅう おいおいこんだて ★ <small>しょうがく ねんせいきゅうしゅくかいし び</small> 小学1年生給食開始日です！ </p>									
14火	ごはん 牛乳 とりにくのからあげ(2.2.2.3) のりしおコーンポテト にらのすましじる さくらゼリー	とりにく あおのり なると とうふ	牛乳	にんじん にら	しょうが にんにく たまねぎ とうもろこし たまねぎ だいこん えのきだけ さくらんぼ レモン	ごはん でんぶしん じゃがいも さとう みずあめ	あぶら あぶら バター	さけ しょうゆ しょうゆ ようふうだし しお こしょう しょうゆ かつおぶし こんぶ しお	小677 中847	2.0 2.4
15水	コッペパン 牛乳 ハンバーグデミグラスソースかけ マカロニサラダ(ノンエッグマヨネーズ) ムギムギトマトスープ	とりにく ウインナー	牛乳	にんじん トマト ほうれんそう	たまねぎ マッシュルーム きゅうり たまねぎ たまねぎ キャベツ にんにく セロリ	コッペパン さとう パンこ マカロニ おおむぎ さとう	あぶら とんし ノンエッグマヨネーズ あぶら	しょうゆ ソース ケチャップ デミグラスソース あかワイン トマトピューレ ハヤシルウ トマトピューレ ようふうだし ケチャップ しお こしょう	小638 中799	3.1 3.9
16木	ごはん 牛乳 かにシューマイ(1.2.2.2) マーボー豆腐 レタスとたまごのちゅうかスープ	たちうあ たまご かに ぶたにく だいず とうふ とりにく たまご	牛乳	にら にんじん にんじん	たまねぎ しょうが にんにく たまねぎ たまねぎ レタス	ごはん こおぎこ じゃがいも でんぶしん でんぶしん でんぶしん	とんし あぶら あぶら	しょうゆ マーボー豆腐のもと こしょう ちゅうかだし しお	小681 中818	2.0 2.3
17金	ごはん 牛乳 アジフライ(ソース) はくさいのりあえ(わふうドレッシング) じゃがいもとたまねぎのみそじる	あじ のり あぶらあげ とうふ みそ	牛乳	ごまな にんじん にんじん ほうれんそう	はくさい もやし たまねぎ ねぎ	ごはん パンこ でんぶしん じゃがいも	あぶら ドレッシング	しお ソース かつおぶし	小655 中811	2.4 2.8
20月	きつねうどん(ソフトめん きつねじる) 牛乳 チキンサラダ(わふうクリーミードレッシング) やさいかきあげ	とりにく あぶらあげ とりにく	牛乳	にんじん ごまな	しょうが ねぎ だいこん ほしいたけ きゅうり たまねぎ キャベツ とうもろこし たまねぎ ごぼう	ソフトめん さとう		さけ しょうゆ みりん かつおぶし こんぶ	小631 中786	2.4 3.0
21火	ごはん 牛乳 ソースかつ じゃがいものしおこうじいため はるさめスープ	ぶたにく とりにく とりにく なると	牛乳	にんじん ごまな にんじん	えだまめ しょうが もやし たまねぎ とうもろこし	ごはん さとう パンこ でんぶしん じゃがいも こんじやく はるさめ	あぶら あぶら	ウスターソース ケチャップ みりん わふうだし さけ しおこうじ わふうだし ちゅうかだし しお こしょう	小678 中830	2.3 2.6
22水	ホットドッグ (きれめいりコッペパン ロングウインナー(ケチャップ)) 牛乳 キャベツとアスパラガスのサラダ (イタリアンドレッシング) コーンポタージュ	ウインナー まぐろあぶらづけ とりにく	牛乳 なまクリーム だっしんにゅう	にんじん アスパラガス にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ マッシュルーム とうもろこし	コッペパン ドレッシング バター	ケチャップ こしょう ポタージュのもと ようふうだし	小674 中833	3.0 3.7	



給食では旬の食材を取り入れていますが、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。献立表をご  
確認いただき、食べたことのない食品がある場合は、ご家庭で事前に試  
していただくとう安心です。



★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  
ゆうちょ銀行を除く金融機関または市役所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			
23木	ごはん					ごはん			小 633 中 789	1.8 2.1
	牛乳		牛乳							
	めばるのたつたあげ	めばる				でんぷん	あぶら	しょうゆ みりん		
	だいこんのそぼろに	とりにく		にんじん	しょうが だいこん	こんにやく	あぶら	さけ しょうゆ		
24金	ごはん					ごはん			小 704 中 840	2.0 2.3
	牛乳		牛乳							
	マヨたまカツ	ソーセージ たまご				でんぷん パンこ	あぶら	しょうゆ		
	とりにくのあまずいため	とりにく		あかピーマン	たまねぎ しめじ	さとう でんぷん	あぶら	さけ こしょう		
27月	ごはん					ごはん			小 617 中 815	2.3 2.9
	牛乳		牛乳							
	みそラーメン (ソフトめん みそラーメンスープ)	ぶたにく みそ		にんじん	しょうが にんにく もやし	ソフトめん	あぶら	しょうゆ みりん		
	あげたこやき (2.2.2.3)	たこ		こまつな	とうもろこし	メンマ	あぶら	しょうゆ		
28火	ごはん					ごはん			小 645 中 823	2.3 2.7
	牛乳		牛乳							
	カレーライス (おぎごはん チキンカレー)	とりにく		にんじん	しょうが たまねぎ	ごはん おぎ	あぶら	しょうゆ		
	はっこうにゅう	はっこうにゅう		トマト	えだまめ	じゃがいも	あぶら	しょうゆ		
30木	ごはん					ごはん			小 706 中 872	2.4 2.9
	牛乳		牛乳							
	ぶたにくのたまねぎソースかけ	ぶたにく			たまねぎ しょうが にんにく	でんぷん さとう	あぶら	さけ こしょう		
	かいそうサラダ (たまねぎドレッシング)		わかめ	にんじん	もやし きゅうり		あぶら	しょうゆ		

今月のたんぱく質平均 (g)	小 25.6 中 30.7
脂質平均 (g)	小 22.4 中 25.4

今月の常総市産食材：米、きゅうり、大根、長ねぎ、みそ、タアサイ (太字で表記しています)  
茨城県産食材：ごぼう、にら、ピーマン、もやし、レタス、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があります。  
◎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 給食たより

春のやわらかな日差しが心地よい季節となりました。今年度も、毎日の給食時間が心待ちになるような、おいしく魅力ある給食作りに努めていきたいと思っております。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

## 給食から学べること

- 健康によい食事のとり方
- 地域の産物
- 伝統行事や行事食
- 環境への配慮
- 日本や世界の食文化
- 感謝の心 など

## 給食当番の決まりを守ろう

みんなが給食を安心して食べられるよう、給食当番は決まりを守って、協力して準備や後片付けをしましょう。

トイレは身じたくを 整える前に済ませる。	爪は短く切っておく。	手はせっけんで きれいに洗い、 清潔なハンカチや タオルでふく。	体調が悪い人、 手や指にけがをして いる人は、先生に 相談する。
清潔な給食着を 身につける。	髪の毛は帽子や三角巾に しっかりしまおう。	マスクで鼻と口を おおう。	
重いもの、熱いものは 協力して運ぶ。	食卓や食器がごなどを 床に置かない。	ひとり分の量を考えて 一人分を盛って 丁寧に盛り付ける。	汁物は底から混ぜて 具を均等に 盛り付ける。

## 安全においしく給食を食べるための約束

給食は、安全においしく食べられるように考えて作られています。配膳するときや食べる時に一人一人が気をつけ、事故につながることがあります。楽しい給食時間を過ごせるように、以下のことを守りましょう。

### 給食の前に気をつけること

- 教室を換気し、給食に関係のないものは片付けましょう。
- 手をせっけんできれいに洗いましょう。
- 給食を配膳したら、席について静かに待ちましょう。

### 食べるときに気をつけること

- 姿勢よく、おわんは手に持って食べましょう。
- 食べやすい大きさにし、よくかんで食べましょう。
- 食べている人を驚かせたり笑わせたりしてはいけません。

### のどに詰まりやすい食べ物、特に気をつけて食べましょう。

<b>丸くツルツとしたもの</b> ミニトマト、ぶどう、さくらんぼ	<b>粘着性の高いもの</b> ご飯、もち、パン	<b>かみ切りにくいもの</b> タコ、イカ、水菜、りんご
--------------------------------------	-----------------------------	----------------------------------

### 窒息時にみられる「チョークサイン」

のどが詰まると声が出せなくなります。もし、周りの友達や先生が苦しそうにしていたら、すぐに近くの先生や大人に知らせてください。

首の辺りを手で押さえ、苦しそうにする仕草  
チョークサイン