

よくかんで ゆっくりと  
たべましよう!

食べ物のどにつまらないように、  
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)

Bブロック (菅原小、豊岡小、絹西小、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)	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	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) やさいとにくとんごのスープ	とうにゅう	牛乳		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 こむぎこ さとう あぶら ドレッシング		小 675 中 819	2.1 2.6	
<b>～ 中学1年生給食開始日です! ～</b>										
8水	ごはん 牛乳 とりにくのみそマヨやき にくじゃが わかたけしる	とりにく みそ ぶたにく	牛乳	にんじん さやわか にんじん	たまねぎ たけのこ たまねぎ	ごはん さとう ノンエッグマヨネーズ しょうゆ さけ しらたき さとう じゃがいも 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 かつおだし こんび	小 664 中 822	2.2 2.6	
9木	ちゃんぽんめん (ソフトめん ちゃんぽんじり) 牛乳 (コーヒー牛乳のもと) あげぎょうざ (2.2.2.3) くきわかめサラダ (しおちゅうかドレッシング) チーズ	ぶたにく かまぼこ ぶたにく まぐるあぶらづけ	牛乳	こまつな にんじん にら にんじん	たまねぎ もやし たけのこ とうもろこし しょうが キャベツ たまねぎ だいこん きゅうり	さとう ソフトめん でんぶん こむぎこ とんし あぶら ドレッシング	とんこつーメンスープ しょうゆ さけ ちゅうかだし オイスターソース コーヒー牛乳のもと	小 659 中 847	2.9 3.6	
10金	ごはん 牛乳 アジフライ (ソース) はくさいののりあえ (わふうドレッシング) じゃがいもとたまねぎのみそしる	あじ のり あぶらあげ とうふ みそ	牛乳	こまつな 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 でんぶん あぶら ドレッシング じゃがいも	しお ソース かつおぶし	小 655 中 811	2.4 2.8	
13月	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	たちゅうあ たまご かに ぶたにく たいず 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 こむぎこ じゃがいも でんぶん とんし あぶら でんぶん あぶら	とんし 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	
<b>★ 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! ～</b>										
14火	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 さくらゼリー	とりにく ウインナー	牛乳	にんじん 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 さくらんぼ レモン	コッペパン さとう パンこ あぶら とんし マカロニ ノンエッグマヨネーズ おおむぎ さとう さとう みずあめ	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 671 中 831	3.1 3.9	
15水	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	とりにく あおのり なると とうふ	牛乳	にら 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 えのきたけ	ごはん でんぶん あぶら 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 こんび しお	小 645 中 815	2.0 2.4		
16木	カレーなんばんうどん (ソフトめん カレーなんばんじり) 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 にんじん ほうれんそう にんじん	たまねぎ ねぎ グリーンピース たまねぎ もやし きゅうり	ソフトめん でんぶん じゃがいも パンこ こむぎこ でんぶん あぶら ドレッシング	さけ しょうゆ みりん カレー カレーウ わふうだし たらスープ	小 636 中 792	2.7 3.2	
<b>★ 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!</b>										
17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 こんぴやく 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	
20月	ごはん 牛乳 めばるのたつたあげ だいこんのそぼろに とうふとわかめのみそしる	めばる とりにく とうふ みそ あぶらあげ	牛乳	にんじん にんじん	しょうが だいこん えだまめ キャベツ えのきたけ ねぎ	ごはん でんぶん あぶら しょうゆ みりん さけ しょうゆ わふうだし みりん	小 633 中 789	1.8 2.1		
21火	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 まぐるあぶらづけ とりにく	牛乳	にんじん にんじん にんじん	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 あぶら ドレッシング バター	ケチャップ こしょう ポターージュのもと ようふうだし	小 674 中 833	3.0 3.7	
22水	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 こまつな 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 でんぶん じゃがいも こんぴやく あぶら はるさめ	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	



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	きつねうどん (ソフトめん きつねじり)	とりにく あぶらあげ		にんじん ごまつな	しょうが ねぎ ほししいたけ	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
	牛乳	牛乳								
	チキンサラダ (わふうクリーミードレッシング)	とりにく			きゅうり たまねぎ キャベツ とうもろこし		ドレッシング			
24金	カレーライス (おぎごはん チキンカレー)	とりにく	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	ごはん おぎ じゃがいも	あぶら	カレールウ ようふうだし	小 645 中 823	2.3 2.7
	はっごうにゅう オムレツ	たまご	はっごうにゅう			さとう でんぷん	あぶら	がらすープ		
	ごぼうサラダ (ソイドレッシング)			にんじん	ごぼう きゅうり とうもろこし		ドレッシング			
27月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			小 706 中 872	2.4 2.9
	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	ごまあぶら	さけ こしょう しょうゆ す		
	かいそうサラダ (たまねぎドレッシング)		わかめ くわかめ こんぶ かんてん すじのり つのまた	にんじん	もやし きゅうり とうもろこし		ドレッシング			
28火	はるやさいのとうにゅうみそしる	とうふ みそ とうにゅう あぶらあげ		にんじん なばな	キャベツ ごぼう しめじ	じゃがいも		かつおぶし	小 646 中 765	2.6 3.1
	コッペパン 牛乳		牛乳			コッペパン				
	マヨたまカツ	ソーセージ たまご				でんぷん パンこ こむぎこ	あぶら ドレッシング			
30木	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 なると		にんじん タアサイ ごまつな	だいこん たまねぎ キャベツ	マカロニ	あぶら	あかワイン こしょう ソース トマトピューレ ケチャップ ようふうだし しお ようふうだし しお こしょう	小 617 中 815	2.3 2.9
	あげたこやき (2.2.2.3)	たこ			しょうが にんにく もやし とうもろこし メンマ ねぎ	ソフトめん	あぶら ねりごま ごまあぶら	こしょう トウバンジャン さけ がらすープ ちゅうかだし		
	フルーツいちごゼリーあえ		牛乳		キャベツ パインアップル もも いちご	こめこ さとう でんぷん	あぶら	しお わふうだし		

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。

今月のたんぱく質平均 (g)  
 小 25.7  
 中 31.0

脂質平均 (g)  
 小 22.9  
 中 26.1

毎月19日は食育の日です

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。

# 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。	髪は帽子や三角巾に しっかりしよう。	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 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が、配膳するときや食べるときに一人一人が気をつけないと、事故につながる可能性があります。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は、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、苦しそうな仕草「チョークサイン」