

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8年4月分 献立表



小学校(17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		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 ショーロンポー 2年(1)、3年~(2) マーボー豆腐 はるさめスープ	ぶたにく	牛乳		キャベツ たまねぎ たけのこ ししいたけ ねぎ たまねぎ しょうが にんにく	ごはん こむぎこ でんぷん はるさめ でんぷん さとう	とんし あぶら ごまあぶら	しょうゆ オイスターソース しょうゆ しお とりがらだし す トウバンジャン さけ ちゅうかだし しお こしょう	701	2.4
8水	きれめいりコッペパン 牛乳 やさいコロック スラッピージョー アルファベットスープ	ぶたにく だいず ベーコン	牛乳	にんじん グリーンピース にんじん	たまねぎ とうもろこし しょうが たまねぎ だいこん	きれめいりコッペパン じゃがいも パンこ こむぎこ さとう さとう でんぷん マカロニ	あぶら あぶら あぶら	トマトクチャップ トマトビュレ ソース ようふうだし しお こしょう ようふうだし しお こしょう しょうゆ	643	2.7
9木	ごはん 牛乳 ぶたにくのしょうがやき ごほうサラダ (わふうクリーミードレッシング) さつまじる	ぶたにく	牛乳		にんにく しょうが りんご ごほう きゅうり キャベツ だいこん ねぎ	ごはん さとう	ごま ごまあぶら ドレッシング	さけ しょうゆ りんごす しお みりん	683	1.9
10金	ごはん 牛乳 めばるのねぎソースかけ ほうれんそうのごまあえ たまごスープ	めばる	牛乳	ほうれんそう にんじん	しょうが にんにく ねぎ もやし たまねぎ はくさい とうもろこし えだまめ	ごはん でんぷん さとう さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら ごま ごまあぶら	しょうゆ す さけ しょうゆ しお かつおぶし さばぶし しょうゆ ちゅうかだし さけ とりがらだし しお こしょう	635	2.2
13月	さんさいうどん (ソフトめん さんさいうどんじる) 牛乳 みそポテト きゅうりのそくせきづけ	あぶらあげ とりにく なると	牛乳	にんじん ごまつな	ほしいたけ わらび みずな なめこ えのきたけ うど たけのこ だいこん	ソフトめん じゃがいも でんぷんこ さとう	あぶら ごま	しょうゆ さけ みりん しお かつおぶし にほし	635	3.2
14火	★ しん1ねんせい きゅうしょくスタート ★									
14火	ポークカレーライス (おぎごはん ポークカレー) 牛乳 トマトソースオムレツ はなやさいサラダ (わふうドレッシング)	ぶたにく	牛乳	にんじん トマト	にんにく たまねぎ りんご パパイア	ごはん おぎ じゃがいも さとう	あぶら	カレールウ	748	2.6
15水	コッペパン 牛乳 ハンバーグたまねぎソースかけ コールスローサラダ (コールスロドレッシング) コーンクリームスープ	とりにく だいず ハム	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり	コッペパン さとう パンこ	あぶら とんし	さけ しょうゆ す	664	3.2
16木	★ にゅうがく & しんきゅう おめでとう こんだて ★									
16木	ごはん 牛乳 とりにくのからあげ ひじきのにもの だいこんのみそしる おいおいゼリー	とりにく だいず さつまあげ あぶらあげ みそ とうにゅう	牛乳	にんじん ごまつな	しょうが にんにく だいこん ごほう しめじ ねぎ いちご	ごはん こむぎこ でんぷん こんじゃく さとう	あぶら あぶら	さけ しょうゆ しょうゆ みりん わふうだし かつおぶし にほし	752	2.4
17金	ごはん 牛乳 ジャンボあげぎょうざ はるやさいのちゅうかに わかめスープ	ぶたにく とりにく だいず	牛乳	チンゲンサイ にんじん	キャベツ たまねぎ しょうが にんにく たまねぎ はくさい たけのこ しょうが たまねぎ えのきたけ	ごはん こむぎこ でんぷん さとう	とんし あぶら あぶら ごまあぶら ごま	しょうゆ オイスターソース しょうゆ す しお ちゅうかだし さけ ちゅうかだし しお しょうゆ	697	2.3
20月	しょうゆラーメン (ちゅうかめん しょうゆラーメンスープ) 牛乳 もやしのサラダ (しおちゅうかドレッシング) むしパン	ぶたにく なると	わかめ 牛乳	にんじん ごまつな にんじん	キャベツ たまねぎ ねぎ メンマ とうもろこし にんにく もやし きゅうり えだまめ	ちゅうかめん こむぎこ さとう	あぶら	しょうゆ とりがらだし しお こしょう	676	2.9
21火	★ 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 しょくえんの とりすぎに ちゅういしましょう。									
21火	ごはん 牛乳 さけのしおこうじやき にくじゃが はくさいのみそしる	さけ ぶたにく みそ とうふ あぶらあげ	牛乳	にんじん	たまねぎ えだまめ はくさい だいこん えのきたけ	ごはん じゃがいも こんじゃく	あぶら	しおこうじ しお みりん しょうゆ さけ みりん わふうだし かつおぶし にほし	620	1.9
22水	コッペパン はっこうにゅう(マスカット) タンドリーチキン やさいソテー チンゲンサイのシチュー	はっこうにゅう	ヨーグルト	あかピーマン にんじん にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく キャベツ とうもろこし カリフラワー たまねぎ	コッペパン	あぶら バター	しょうゆ しお カレーこ トマトクチャップ しお こしょう ようふうだし ホワイトルウ ようふうだし しお こしょう	616	3.1



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 芋類・砂糖	<6群> 種実類・油脂			
23 木	ごはん					ごはん			701	2.3
	牛乳		牛乳							
	キャベツメンチカツ(ソース)	ぶたにく とりにく			キャベツ	パンこ こむぎこ さとう とうもろこし	あぶら	ソース		
	たけのこのとさに	とりにく あぶらあげ かつあぶし		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		
24 金	ごはん					ごはん			636	1.9
	牛乳		牛乳							
	ミニにくまん 児(1) 先(2)	ぶたにく だいず			たまねぎ ねぎ しいたけ	こむぎこ さとう でんぶん	とんし あぶら	しょうゆ		
	はるさめサラダ (たまねぎドレッシング)			こまつな にんじん	もやし	はるさめ	ドレッシング	す しょうゆ		
27 月	ごはん					ごはん			617	2.8
	牛乳		牛乳							
	たこやき(ソース) 児(2) 先(3)	ぶたにく いか なるこ		ちんげんサイ にんじん	たまねぎ はくさい たけのこ ぼしいたけ にんにく しょうが	でんぶん	あぶら	しょうゆ しお こしょう ちゅうかだし さけ オイスターソース		
	みかんゼリーあえ			にんじん にら	もやし たまねぎ ねぎ とうもろこし しょうが にんにく	ソフトめん	ごまあぶら	ちゅうかだし オイスターソース テンメンジャン		
28 火	ごはん					ごはん			722	2.3
	牛乳		牛乳							
	さんしょくそぼろどん (ごはん さんしょくそぼろどんのく)	ぶたにく だいず たまご			たまねぎ えだまめ しょうが にんにく	ごはん さとう	あぶら	みりん しょうゆ さけ		
	チキンフォースープ	とりにく		にんじん ちんげんサイ	キャベツ ねぎ しめじ	フォー		とりがらだし しょうゆ しお こしょう		
30 木	ごはん					ごはん			731	2.6
	牛乳		牛乳							
	ハヤシライス (ごはん ハヤシチュー)	ぶたにく		ブロッコリー にんじん	にんにく たまねぎ エリンギ	ごはん	あぶら	ハヤシルウ トマトピューレ ようふうだし トマトケチャップ ソース あかワイン		
	ハッシュポテト				たまねぎ	じゃがいも こめこ	あぶら			
キャロットラペ	まぐるあぶらづけ		にんじん	カリフラワー きゅうり	さとう	ドレッシング	しお			

今月のたんぱく質平均	24.9g
脂質平均	21.3g

今月の常総市・下妻市産食材：米、きゅうり、大根、ねぎ、白菜 (太字で表記しています)
 茨城県産食材：牛乳、豚肉、鶏肉、チンゲン菜、さつまいも、ごぼう、にら、もやし

◎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させ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、
 小学校中学年(3・4年生)
 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 一人分の量を考えて 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。配膳するときや食べる時に一人一人が気をつけなくて、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きましょう。	給食を配膳したら、席について静かに待ちましょう。
★ホチキスの針や消しゴムのカスなど、給食に入らないようにしましょう。	★清潔なハンカチやタオルを毎日持ってきましょう。	★立ち歩くと、ほりかたがたたり、ぶつかってこぼしたりするかもしれません。

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。
★足を組んだり、犬食いになったりしないようにしましょう。	★口に詰め込みすぎないように気をつけましょう。	★食べ物を吸い込むと危険です。

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。

丸くツルツとしたもの ミニトマト、ぶどう、さくらんぼ	粘着性の高いもの ご飯、もち、パン、いも類	かみ切りにくいもの タコ、イカ、みずな、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。

チョークサイン
 首の辺りを手で押さえ、苦しそうにする仕草