



令和6年 4月分 献立予定表 (16回)



Aブロック (飯島小・七郷小・中川小・東中・岩井中・南中)

坂東市立岩井学校給食センター

日	曜	献立名	体の中での主なはたらき						小学生 エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)	中学生 エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)
			体をつくるもとになる		体の調子を整える		エネルギーのもとになる			
			1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻類	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	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		737 29.2 1.9	900 33.6 2.2
		シューマイ (1,2,2,2)	とり肉 卵 かに えび ぎょにくすりみ			たまねぎ	小麦粉 砂糖			
		マーボー豆腐	とうふ ぶた肉 とり肉 みそ		にら にんじん	しいたけ ねぎ たまねぎ	でんぷん ごま油 油			
		フルーツあんぱん			みかん パインアップル	あんぱん				
9	火	コッパン ●いちごジャム 牛乳		牛乳			パン ジャム		667 30.3 2.4	793 35.7 3.1
		かれいフライ	かれい				パン粉 小麦粉 油			
		ベーコンとアスパラのソテー	ベーコン		アスパラガス にんじん	とうもろこし		油		
		トマトスープ	とり肉 大豆		トマト パセリ	にんにく たまねぎ マッシュルーム	マカロニ			
10	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		662 25.3 2.2	802 28.4 2.6
		とりにくのてりやき	とり肉				砂糖			
		ポテトサラダ ●ノンエッグマヨネーズ			にんじん	きゅうり とうもろこし	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ			
		しんたまねぎとわかめのみそしる	とうふ 油あげ みそ	わかめ	ほうれんそう	たまねぎ ねぎ しめじ				
11	木	ポークカレーライス ※はっこうにゅう (むぎごはん ポークカレー)	ぶた肉	はっこう乳 だっしふん乳	にんじん	たまねぎ りんご にんにく	ごはん 大麦 じゃがいも 油		696 22.6 2.5	931 30.3 3.2
		ハートオムレツ (1,1,1,2)	卵				でんぷん			
		はるキャベツのサラダ			ブロッコリー にんじん	キャベツ とうもろこし				
		とんじるうどん 牛乳 (ソフトめん とんじる)	ぶた肉 油あげ みそ	牛乳	にんじん	ごぼう しょうが だいこん ねぎ	ソフトめん こんにゃく 油			
12	金	ちくわのいそべあげ	ちくわ	あおさ			小麦粉 でんぷん 油		693 25.1 3.1	874 30.4 3.8
		かぼちゃサラダ ●ノンエッグマヨネーズ			かぼちゃ	きゅうり とうもろこし たまねぎ	ノンエッグマヨネーズ			
		わかめごはん 牛乳		牛乳 わかめ			ごはん			
		とんかつ (小40g・中職50g)	ぶた肉				パン粉 でんぷん 油			
15	月	なののはなあえ			なののはな にんじん	もやし キャベツ	砂糖 ごま		703 21.8 2.6	860 26.2 3.3
		たけのこのすましじる	はんぺん とうふ			たけのこ ねぎ だいこん				
		※おいわいクレープ	豆乳			いちご	米粉 砂糖 油			
		くろパン 牛乳		牛乳			パン			
16	火	にくだんご (2)	とり肉 ぶた肉 卵			たまねぎ	パン粉 油		649 30.0 2.3	797 35.8 2.9
		ポークビーンズ	ぶた肉 大豆		にんじん トマト	たまねぎ グリンピース マッシュルーム	じゃがいも バター 砂糖			
		アロエフルーツあえ				みかん パインアップル アロエ				
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
17	水	めばるのたつたあげ	めばる			しょうが	でんぷん 油		641 28.8 2.0	779 33.1 2.4
		カレーきんぴら	ぶた肉		にんじん	ごぼう	こんにゃく 砂糖 油			
		もずくいりかきたまじる	卵	もずく	チンゲンサイ にんじん	ねぎ だいこん	でんぷん			
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
18	木	ねぎいりとりつくね	とり肉			ねぎ	パン粉 でんぷん		663 22.1 2.4	804 25.4 2.9
		はるさめサラダ	ハム			きゅうり もやし	春雨 砂糖 ごま油			
		ワンタンスープ	ぶた肉 なた		にんじん こまつな	たまねぎ だいこん しいたけ	ワンタン			
		さんさいうどん 牛乳 (ソフトめん さんさいじる)	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ わらび うど みずな えのきたけ なめこ たけのこ	ソフトめん			
19	金	いかえびかきあげ	いか えび		しゅんぎく にんじん	たまねぎ ごぼう	小麦粉 油		716 26.1 2.3	872 31.5 2.9
		ほうれんそうのごまあえ			ほうれんそう	はくさい とうもろこし	砂糖 ごま			
		※やきプリンタルト	卵	牛乳 だっしふん乳			小麦粉 砂糖 マーガリン			
		たまごいりそぼろごはん 牛乳 (ごはん たまごいりとりそぼろ)	とり肉 卵 大豆	牛乳	にんじん	たまねぎ しいたけ グリンピース	ごはん 砂糖 でんぷん 油			
22	月	こんさいじる	ぶた肉 とうふ みそ		にんじん	だいこん ごぼう れんこん ねぎ			676 27.3 2.0	848 33.5 2.5
		※カットパイ				パインアップル				



【お知らせ】4月分給食費の口座振替は4月30日(火)です。残高の確認をお願いいたします。



日	曜	献立名	体の中での主なはたらき						小学生 エネルギー (kcal) たんぱく質(%) 塩分(%)	中学生 エネルギー (kcal) たんぱく質(%) 塩分(%)
			体をつくるもとになる		体の調子を整える		エネルギーのもとになる			
			1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻類	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	火	おたのしみ こんだて	ぶた肉	牛乳		たまねぎ	パン	692 29.8 3.2	778 32.7 3.8	
			とり肉	チーズ			パン粉 砂糖			
24	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	638 31.4 3.0	790 35.7 3.4	
		さけのしおやき	さけ							
		にくじゃが	ぶた肉		にんじん	たまねぎ	じゃがいも 砂糖 油			
		なまあげのみそしる	生あげ みそ	わかめ	にんじん	だいこん わぎ	こんにゃく			
25	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	697 24.4 2.1	843 28.1 2.5	
		フライドチキン	とり肉				パン粉 小麦粉 油			
		ブロッコリーとツナのサラダ	まぐろ		ブロッコリー にんじん	カリフラワー				
		はくさいとベーコンのスープ	ベーコン とうふ 赤えんどう豆			はくさい とうもろこし たまねぎ	油			
26	金	ちゃんぽんうどん 牛乳 (ソフトめん ちゃんぽんじる)	ぶた肉 かまぼこ	牛乳	さやいんげん にんじん	たまねぎ キャベツ きくらげ しょうが	ソフトめん	609 30.2 2.8	782 36.8 3.5	
		にたまご	卵				油			
		パンパンジーサラダ ●ドレッシング	とり肉		にんじん	きゅうり もやし	ごま			
		シューブルパン 牛乳		牛乳			パン			
30	火	ハッシュドポテト				たまねぎ	じゃがいも 米粉 油	688 24.9 2.9	842 30.5 3.6	
		キャベツのカレーマヨあえ			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	ノンエッグマヨネーズ			
		クリームシチュー	とり肉	牛乳 クリーム	かぼちゃ	たまねぎ エリンギ	油			

- 学校で分けるもの ※ 業者配送
- おかずの()の数は、低学年(1~2年)、中学年(3~4年)、高学年(5~6年)、中学生・職員です。
- 太字は茨城県産使用を予定しております。・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、微量の調味料や加工品に含まれているアレルギーに由来する食品(卵や乳等)等使用食品のすべてを記載しておりません。
- ごはんやパン、残菜以外は学校で処分して下さい。
- 魚料理には「骨」がある場合がありますので、気をつけて食べて下さい。



入学・進級おめでとう

うらかな春の日差しのもと、ピカピカの新入生を迎え、新年度が始まりました。ご入学・ご進級おめでとうございます。4月は新しい生活への期待に胸を膨らませる一方で、環境が変わり、疲れやストレスがたまりやすくなる時期でもあります。夜は早めに寝て、朝食をしっかり食べてから登校することが大切です。今年度も、安心・安全でおいしい給食を提供できるよう職員一丸となって取り組んでまいります。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。



給食の決まり ☆ 食事のマナーを守りましょう

給食の前に、机の上を片付けましょう。	手をきれいに洗いましょう。	給食当番は身支度を整え、健康チェックしましょう。
みんなで協力して準備をしましょう。	全員の給食がそろったら、「いただきます」をしましょう。	姿勢よく、持てる食器は手に持って食べましょう。
食べ物は、食べやすい大きさに切ってから、よくかんで食べましょう。	時間内に食べ終わるようにしましょう。	食器は大切に扱きましょう。



いばらき美味しおDay(減塩の日)

「美味しお」とはおいしく減塩している給食です。生活習慣病の予防のため、茨城県では毎月20日は「いばらき美味しおDay(減塩の日)」と決めました。4月は17日の献立が「美味しお献立」です。かつお節等でだしをとり、坂東市でとれた卵を使った「もずくいりかきたまじる」を提供します。

食べものの数えかた線で結ぼうクイズ

下の絵にある食べものの数えかたとして、正しいものを線で結びましょう。

いちご	バナナ	料理	魚の切り身
1品	1本	1枚	1粒
ぶどう	魚	とうふ	うどん
1丁	1房	1尾	1玉
キャベツ	カニ	ほうれん草	ずし
1貫	1杯	1玉	1把

ごたえ レベル1 いちご…1粒 バナナ…1本 料理…1品(1品) 魚の切り身…1枚
レベル2 ぶどう…1房 魚…1尾 とうふ…1丁 うどん…1玉
レベル3 キャベツ…1玉 カニ…1杯 ほうれん草…1把(1束) ずし…1貫

