



令和6年 4月分 献立予定表 (16回)



太字は茨城県産使用を予定しています

坂東市立猿島学校給食センター

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 <small>魚・肉・卵・豆・豆製品</small>	2群 <small>牛乳・小魚・海藻類</small>	3群 <small>緑黄色野菜</small>	4群 <small>その他の野菜・きのこ・果物</small>	5群 <small>穀類・いも類・砂糖</small>	6群 <small>種実類・油脂</small>			
8	月	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん		645 25.8 2.4	782 29.4 2.9
		めばるたつたあげ	めばる					でんぷん	油		
		きんぴらごぼう	ぶた肉 さつまあげ		にんじん	ごぼう		こんにゃく	砂糖		
		しんたまねぎのみそしる	油あげ みそ			しめじ たまねぎ					
9	火	シュプールパン 牛乳		牛乳				パン		604 27.2 2.7	729 32.2 3.5
		やさいミックスにくだんご(2)	とり肉		にんじん	ごぼう たまねぎ れんこん ねぎ		パン粉	砂糖 油		
		ポークビーンズ	ぶた肉 大豆		にんじん	たまねぎ		でんぷん			
		はなやさいサラダ			ブロッコリー にんじん	カリフラワー		じゃがいも	砂糖 バター		
10	水	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん		728 24.7 2.1	859 28.3 2.5
		とりのからあげ(2)	とり肉 卵			しょうが		でんぷん	パン粉 砂糖 油		
		こんにゃくのいたためナムル	ぶた肉	こんぶ	にんじん	ほうれんそう		こんにゃく	ごま油 ごま		
		はるさめスープ	とり肉		にんじん	チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ	春雨			
		※おいわいデザート	豆乳				いちご	砂糖	こめ粉 油		
11	木	ジャージャーめん 牛乳 (ソフトめん ジャージャーじる)	ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん	にんにく しょうが たけのこ たまねぎ もやし ねぎ		ソフトめん	油	603 22.1 2.8	775 27.3 3.4
		やさいのチチミ★ソース	いか		にら	キャベツ		小麦粉	こめ粉 油		
		コールスロー●ドレッシング				キャベツ きゅうり とうもろこし					
12	金	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん		634 27.1 2.4	766 30.5 2.9
		さばのしょうがみそやき	さば みそ			しょうが		砂糖			
		こまつなとかまぼこのごまいため	かまぼこ		こまつな	にんじん		砂糖	油 ごま		
		かきたまじる	なると 卵	わかめ	にんじん		はくさい しいたけ ねぎ	でんぷん			
15	月	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん		714 24.9 2.5	856 29.2 3.0
		やきにくふうメンチカツ	とり肉 牛肉			たまねぎ		パン粉	でんぷん 砂糖 油		
		チンジャオロース	ぶた肉		青ピーマン	にんじん	しょうが たけのこ にんにく	砂糖	でんぷん ごま油		
		キャベツとベーコンのスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ	キャベツ		油		
16	火	コッペパン 牛乳		牛乳				パン		681 29.3 3.3	813 33.4 4.2
		うまだれチキン	とり肉			にんにく しょうが りんご		でんぷん	砂糖 油		
		だいこんとツナのサラダ●ドレッシング	まぐろ			だいこん きゅうり					
		かぼちゃのポターージュ	ソーセージ	牛乳 クリーム	にんじん	かぼちゃ パセリ	たまねぎ		油		
17	水	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん		614 22.9 2.5	754 26.1 2.9
		いわしのうめに	いわし			うめ しょうが		砂糖			
		れんこんサラダ			にんじん	れんこん		こんにゃく			
18	木	しょうゆラーメン 牛乳 (ソフトめん しょうゆラーメンスープ)	ぶた肉 なると	牛乳		メンマ とうもろこし にんにく ねぎ		ソフトめん	油	659 23.3 2.4	823 28.2 2.9
		カレーふうみのちくわてん(1.2.2.2)	ちくわ					小麦粉	でんぷん 油		
		あおりんごゼリーあえ				パインアップル もも みかん りんご		砂糖			
19	金	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん		636 27.1 2.4	779 32.0 2.9
		ふとまきたまご	卵					砂糖	でんぷん 油		
		ほそぎりこんぶのいたために	さつまあげ ぶた肉	こんぶ	にんじん			砂糖	油		
		はくさいとあぶらあげのみそしる	油あげ みそ とうふ				はくさい ねぎ				
22	月	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん		625 20.7 2.6	760 24.1 3.1
		ぎょうざ(2)	とり肉 ぶた肉			キャベツ たまねぎ にら		小麦粉	油		
		ぶたキムチいため	ぶた肉	こんぶ	にんじん にら	はくさい だいこん りんご もやし たまねぎ きくらげ にんにく			ごま油 ごま		
		もずくスープ		もずく	にんじん	たけのこ ねぎ			ごま油 ごま		
23	火	ハンバーガー 牛乳 (バーガーパン ハンバークトマトソース)	とり肉 ぶた肉	牛乳	トマト	にんにく たまねぎ		パン	パン粉 砂糖 油	604 28.3 2.9	684 31.7 3.6
		キャベツとツナのサラダ	まぐろ			キャベツ きゅうり とうもろこし					
		ワンタンスープ	とり肉 なると		にんじん チンゲンサイ	にんにく しいたけ もやし		ワンタンのかわ	ごま油		
		※とうにゅうプリン	豆乳					砂糖			

【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 (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・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		
24	水	おたのしみ こんだて 	ぶた肉 きびなご	牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ りんご しょうが	ごはん むぎ じゃがいも 砂糖 でんぷん パン粉 げんまい ナタデココ 砂糖	油	722 19.9 2.4	899 23.3 3.0
25	木	ほうとうどん 牛乳 (ソフトめん ほうとうじる) ひよこまめのフライ カリフラワーとアスパラのサラダ	ぶた肉 油あげ みそ ひよこ豆	牛乳	にんじん かぼちゃ	だいこん ごぼう しいたけ ねぎ たまねぎ にんにく レモン	ソフトめん 砂糖 じゃがいも でんぷん パン粉	油 ごま	693 24.3 3.0	869 30.0 3.7
26	金	ごはん 牛乳 コーンしゅうまい(2) なまあげのちゅうかに ブロッコリーのごまあえ	ぶた肉 とり肉 生あげ ぶた肉	牛乳	にんじん さやいんげん	とうもろこし たまねぎ にんにく たまねぎ たけのこ ししいたけ	ごはん 小麦粉 砂糖 でんぷん 砂糖 でんぷん 砂糖	油 ごま	704 27.8 2.2	861 32.4 2.8
30	火	しょくパン ★きなこクリーム はっこう乳 えだまめのフリッター(2) もやしときゅうりのサラダ コーンスープ	はっこう乳	牛乳	にんじん パセリ	えだまめ きゅうり もやし たまねぎ とうもろこし	パン きなこクリーム 小麦粉 砂糖 でんぷん こめ粉	油	603 19.2 3.2	721 22.9 4.0

献立表に記載されている食品は主な食品で、調味料や加工品に含まれているアレルギーなど、使用食品のすべては記載しておりません。食物アレルギーを有する児童生徒と保護者の方は、献立内容一覧表及び原材料配合表をご確認ください。

●：学校処分 ※：業者配送 ★：学校で数えるもの

◎くだもの皮や芯、中華まんの紙やグラタンの容器などは、学校で処分してください。◎()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。◎物資の都合等により、献立が変更になる場合があります。

◎魚料理については「骨」がある場合がありますので、気をつけて食べてください。



入学・進級おめでとう

はる ひざ しんにゅうせい むか しんねん
 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
 ど はじ にゅうがく しんきゅう がつ
 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、
 あたら せいかつ きたい むね ふく いっぼう かんきょう か つか
 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
 ね ちようしょく た どうこう たいせつ
 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。
 こんねんど あんしん あんぜん きゅうしょく ていぎよう しょくいんいち
 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
 がん とく がっこうきゅうしょく りかい きょうりよく
 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、よろしくお願い致します。



ねが した
 よろしくお願ひ致します。



給食の決まり☆食事のマナーを守りましょう

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

ご当地給食 【山梨県：ほうとうどん】



山梨県の山間部では米作りが難しく、麦を栽培しました。収穫した麦をめんにして、季節の野菜といっしょにみそで煮込んで食べたのが、ほうとうです。戦国時代の武将、武田信玄が自分の刀で食材を切ったことから「宝刀(ほうとう)」と名付けられたという説もあります。

減塩の日(いばらき美味しおDay)

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。給食センターでは「減塩の日」の給食として、塩分を減らすためにかつおぶし等でだしをとった汁物を提供します。

