



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			
7 月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		758 29.1 2.7	926 33.4 3.0	
	えびシューマイ（2）	えび たら			たまねぎ	小麦粉 パン粉				
	マーボー豆腐	とうふ ぶた肉 みそ		にんじん にら	たまねぎ ねぎ にんにく しょうが	砂糖 でんぷん	ごま油			
	フルーツあんじん		牛乳 れん乳		もも パインアップル	水あめ 砂糖				
8 火	コッパパン 牛乳		牛乳			パン		677 30.0 2.8	816 34.9 3.5	
	たらフライ	すけとうだら				パン粉 小麦粉	油			
	カリフラワーソテー			さやいんげん にんじん	カリフラワー キャベツ にんにく		油			
	コーンポタージュ	とり肉	牛乳 クリーム	パセリ	たまねぎ とうもろこし		バター			
9 水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		715 23.1 2.3	854 26.1 2.7	
	からあげ（2）	とり肉 卵			しょうが	でんぷん	油			
	ポテトサラダ			にんじん	きゅうり	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ			
	キャベツとあぶらあげのみそしる	みそ 油あげ		にんじん	キャベツ ねぎ えのきだけ たまねぎ					
10 木	にゅうかくおいわいこんだて							683 22.4 2.2	851 27.1 2.8	
	チキンカレーライス 牛乳 （ごはん チキンカレー）	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ りんご にんにく しょうが	ごはん じゃがいも	油			
	ブロッコリーサラダ			ブロッコリー	カリフラワー きゅうり とうもろこし					
	※おいわいゼリー	豆乳			いちご	砂糖				
11 金	ごもくうどん 牛乳 （ソフトめん ごもくじる）	とり肉 油あげ	牛乳	こまつな にんじん	だいこん ねぎ しめじ	ソフトめん	油	605 27.9 2.6	770 33.3 3.1	
	あつやきたまご	卵				砂糖 でんぷん				
	ほうれんそうのツナコーンあえ	まぐろ		ほうれんそう	キャベツ とうもろこし		ノンエッグマヨネーズ			
14 月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		662 24.9 1.8	800 28.8 2.2	
	やきぎょうざ（1,2,2,2）	ぶた肉		にら	キャベツ	小麦粉 パン粉				
	チンジャオロース	ぶた肉		青ピーマン にんじん	たけのこ たまねぎ しょうが にんにく	でんぷん	油			
	はるさめスープ	とうふ		にんじん	はくさい しめじ	はるさめ でんぷん	ごま油			
15 火	コロッケバーガー 牛乳 （バーガーパン クリーミーコロッケ）	かまぼこ 卵 えび かに	牛乳 牛乳			パン		615 18.8 2.6	735 22.1 3.3	
	キャベツのサラダ				キャベツ きゅうり とうもろこし	パン粉 小麦粉	油			
	ミネストローネ	ベーコン		にんじん トマト	たまねぎ セロリ にんにく	じゃがいも マカロニ	油			
16 水	よいはのひこんだて 4月18日は「よいはのひ」です！							692 27.3 2.1	854 33.0 2.6	
	かみかみそぼろごはん 牛乳 （むぎごはん かみかみそぼろのぐ）	とり肉 大豆 みそ	牛乳	にんじん	だいこん たまねぎ たけのこ しょうが	ごはん 大麦	油			
	ちゅうかふうコーンスープ	卵		パセリ	とうもろこし たまねぎ		ごま油			
	※ヨーグルト		ヨーグルト							
17 木	にほんのあじめぐり～あおもいけん～							732 27.3 2.6	883 31.1 3.0	
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
	あじフライ●パックソース	あじ				パン粉 小麦粉	油			
	ひじきのいために	大豆 油あげ ちくわ	ひじき	にんじん		こんにゃく 砂糖	油			
18 金	にくみそうどん 牛乳 （ソフトめん にくみそじる）	ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん	もやし ねぎ たまねぎ たけのこ しょうが	ソフトめん でんぷん		672 23.3 2.9	833 28.1 3.6	
	はるまき	とり肉		にんじん	たまねぎ キャベツ もやし たけのこ	春雨 小麦粉	油 ごま油			
	こんにゃくサラダ				キャベツ きゅうり とうもろこし	こんにゃく				
21 月	美味(おい)しおこんだて							604 26.6 2.0	727 29.5 2.3	
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
	さばのぶなかぼし	さば								
	なのはなのごまあえ			なのはな にんじん	もやし キャベツ	砂糖	ごま			
22 火	わかたけじる	とうふ かまぼこ	わかめ	にんじん	たけのこ			683 26.6 2.5	829 32.0 3.1	
	くろパン 牛乳		牛乳			パン				
	とうふナゲット（2）	とうふ ぎょ肉 豆乳			たまねぎ	小麦粉	油			
	アスパラサラダ			アスパラガス にんじん	カリフラワー					
23 水	ポークビーンズ	ぶた肉 大豆 ベーコン		にんじん トマト	たまねぎ グリンピース	じゃがいも 砂糖	油	630 26.3 2.4	767 29.6 2.9	
	～とんじる～ ばんどうしさん“のうやくふしよう”の“ねぎ”をつかります！									
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
	さわらのてりやき	さわら								
	ほそぎりこんぶのもの	さつまあげ	こんぶ	にんじん さやいんげん		砂糖	油			
	とんじる	ぶた肉 とうふ みそ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	じゃがいも こんにゃく	油			

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		
24	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		700 23.9 2.1	835 27.5 2.4
		メンチカツ	とり肉 ぎゅう肉 ぶた肉			たまねぎ	パン粉 小麦粉 油			
		ブロッコリーのでんぶあえ	かつおぶし		ブロッコリー にんじん	もやし				
		ワンタンスープ	ぶた肉		チンゲンサイ にんじん	はくさい	小麦粉 でんぶん	ごま油		
25	金	きつねうどん 牛乳 (ソフトめん きつねじる)	油あげ	牛乳	こまつな	しいたけ だいこん	ソフトめん		652 23.9 2.4	812 29.6 3.1
		かきあげ	とり肉 なんと			ねぎ	砂糖			
		もやしのツナあえ			にんじん しゅんぎく	たまねぎ ごぼう	小麦粉	油		
			まぐろ		にんじん	もやし きゅうり	砂糖			
28	月	おたのしみこんだて							692 24.7 2.5	866 28.8 3.0
		ハヤシライス はっこう乳 (ごはん ハヤシチュー)	ぶた肉	はっこう乳	トマト	マッシュルーム にんにく	ごはん	油		
		オムレツ	卵		にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも			
		かいそうサラダ		わかめ こんぶ		キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖 でんぶん	油		
30	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		679 24.9 1.9	824 28.0 2.3
		とりにくのてりやき	とり肉				砂糖			
		きりぼしだいこんのもの	油あげ		さやいんげん にんじん	だいこん	砂糖	油		
		さつまいものごまみそしる	みそ とうふ		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ	さつまいも	油 ごま		

- 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。



減塩の日(いばらき美味しおDay)

「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日を「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、食塩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。今月のポイントは、旬の食材である「たけのこ」です。旬の食材は、新鮮で、食材本来の味を活かして調理ができます。

農薬不使用 坂東市産の「ねぎ」

23日(水)に提供予定の「とんじる」の「ねぎ」は、弓田地区にあるどんぐりていさんの畑で農薬、化学肥料を使わずに育ちました。お楽しみに!

学校給食では、地産地消を進めています。これからも、地域で育てられた食材を積極的に使っていきたいと考えています。

学校給食は「食」を学ぶ時間です!

学校給食は単なる食事の時間ではなく、「学校給食法」に基づき実施される教育活動です。栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健全な発達を支えることはもちろん、健康により食事や食文化、地場産物、食事のマナーなど、さまざまなことを学ぶための時間です。



日本の味めぐり ～青森県～

17日(木)は、青森県の郷土料理「せんべい汁」を提供する予定です。

江戸時代の後期、寒さの厳しい青森県では、お米の栽培が難しく、当時の南部八戸地方では、独自の「麦・そば食文化」が発達しました。

その中で誕生したのが、半熟焼きの麦せんべいやそばせんべいで、現在の「南部せんべい」の始まりといわれています。

南部せんべいは、主食や間食としてそのまま食べるだけでなく、野菜やウグイ(魚)、きじ、山鳥、かになど、季節の食材を入れた汁物に、ちぎって入れる食べ方もします。

「南部せんべい」は煮込んでも溶けにくくモチモチとした食感です。

今年度も力を合わせて、みなさんが元気に過ごせるようなおいしい学校給食を提供していきます!



学校給食の目標のポイント

※「学校給食法」
第二条より
抜粋・要約

- 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。
- 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を育む判断力や望ましい食習慣を養う。
- 明るい社会性と協同の精神を養う。
- 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。
- 食生活が多くの人の労働に支えられていることを理解し、感謝する。
- 伝統的な食文化を理解する。
- 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。

給食時間の過ごし方

全員が安心して、楽しく給食を食べられるよう、一人一人が安全や衛生に気をつけることが大切です。また、給食は決められた時間内に食べ終えなくてはなりませんので、食べるための時間をしっかり確保できるように、協力して準備を行いましょう。

