

Bブロック（七重小・弓馬田小・神大実小・岩井第一小・岩井第二小・長須小）

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)
			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	コッペパン 牛乳		牛乳			パン		677 30.0 2.8
		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	
8	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		758 29.1 2.7
		えびシューマイ(2)	えび たら			たまねぎ	小麦粉 パン粉 でんぷん		
		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	
		フルーツあんぱん		牛乳 れん乳		もも パインアップル	水あめ 砂糖		
9	水	にゅうかくおいわいこんだて						683 22.4 2.2	
		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		
10	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		715 23.1 2.3
		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 えのきたけ たまねぎ			
11	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
		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		
14	月	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			パン		615 18.8 2.6
		キャベツのサラダ				キャベツ きゅうり とうもろこし		ノンエッグマヨネーズ	
		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	
15	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		662 24.9 1.8
		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	
16	水	にほんのあじめぐり～あおもいけん～						732 27.3 2.6	
		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
		とり肉		にんじん	はくさい ごぼう しめじ だいこん ねぎ	なんぷせんべい			
17	木	おいほのひこんだて 4月18日は「おいほのひ」です！						692 27.3 2.1	
		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 砂糖		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					
18	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		605 27.9 2.6
		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	
21	月	くろパン 牛乳		牛乳			パン		683 26.6 2.5
		とうふナゲット(2)	とうふ ぎょう肉 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			
		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	
22	火	美味(おい)しおこんだて						604 26.6 2.0	
		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
		とうふ かまぼこ	わかめ	にんじん	たけのこ				
23	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		700 23.9 2.1
		メンチカツ	とり肉 ぎょう肉 ぶた肉			たまねぎ	パン粉 小麦粉	油	
		ブロッコリーのでんぷあえ	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 でんぷん	ごま油	

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)
		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	～とんじる～ ぼんどうしさん“のうやくふしよう”の“ねぎ”をつかいます！						630 26.3 2.4
	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	
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
	かきあげ	とり肉 なた			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	コッペパン 牛乳		牛乳			パン		597 26.0 2.8
	とりにくのてりやき	とり肉				砂糖		
	アスパラのソテー			アスパラガス にんじん	キャベツ とうもろこし		油	
	ミルクスープ	ベーコン しろいんげん豆	牛乳 クリーム	こまつな にんじん	たまねぎ マッシュルーム		バター	
	30 水	おたのしみこんだて						692 24.7 2.5
	ハヤシライス はっこう乳 (ごはん ハヤシシチュー)	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 でんぷん	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。



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」

24日（木）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、健康によい食事や食文化、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～



16日（水）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

1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。

2 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。

3 あか 明るい社会性と協同の精神を養う。

4 自然の恵恩への理解を深め、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。

5 食生活が多くの人の健康を支えられていることを理解し、感謝する。

6 伝統的な食文化を理解する。

7 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がつくことが大切です。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。

