



令和7年

4月分 献立予定表 (17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 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		610 25.7 2.4	740 28.9 2.7
		さばのみそに	さば みそ					砂糖 でんぷん			
		だいこんサラダ ●ドレッシング				だいこん きゅうり とうもろこし					
		とりごぼうじる	とり肉 油あげ		にんじん ほうれんそう	だいこん ごぼう しいたけ ねぎ					
8	火	メンチカツバーガー 牛乳 (バーガーパン メンチカツ ★ソース)	とり肉 大豆 ぶた肉 牛肉	牛乳		たまねぎ		パン 小麦粉 油 パン粉		707 24.1 3.3	806 26.9 3.9
		キャベツときゅうりのサラダ ●ドレッシング			にんじん	キャベツ きゅうり					
		コーンスープ	ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも	バター			
9	水	にゅうがく・しんきゅうおいわいこんだて								656 27.1 2.4	797 30.7 2.9
		ごはん 牛乳		牛乳				ごはん			
		とりにくのでりやき	とり肉			しょうが					
		れんこんサラダ			にんじん	れんこん えだまめ		ごま			
		たけのこのみそしる	とうふ みそ わかめ			たまねぎ はくさい たけのこ					
		※おいわいいちごゼリー	豆乳			いちご		砂糖			
10	木	ごもくうどん 牛乳 (ソフトめん ごもくうどんじる)	とり肉 なた 油あげ	牛乳	にんじん	だいこん しいたけ ねぎ		ソフトめん 油		646 23.1 3.5	797 27.9 4.3
		ちくわのいそべあげ	ぎょ肉すりみ あおさ					でんぷん 砂糖 油 小麦粉			
		なのはなあえ ●ドレッシング			ほうれんそう なのはな	もやし		ごま			
		ごはん 牛乳		牛乳				ごはん			
11	金	チンジャオロース	ぶた肉		にんじん 青ピーマン	しょうが にんにく たけのこ		砂糖 でんぷん	ごま油	595 21.7 2.1	745 26.3 2.6
		かきたまじる	なたと 卵	わかめ	にんじん こまつな	しめじ ねぎ		でんぷん			
		フルーツあんぱん		牛乳		もも パインアップル		砂糖 あんにんとうふ			
		ごはん 牛乳		牛乳				ごはん			
14	月	こまいフライ ★ソース	こまい					パン粉 小麦粉 油		647 25.8 2.5	787 30.0 2.9
		ひじきに	ぶた肉 さつまあげ ひじき		にんじん	しいたけ えだまめ		こんにゃく 砂糖 油			
		だいこんのみそしる	油あげ とうふ みそ		ほうれんそう	だいこん しめじ ねぎ					
		ごはん 牛乳		牛乳				ごはん			
15	火	ホットドッグ 牛乳 (ドッグパン フランクフルト ★ケチャップ)	ソーセージ	牛乳				パン		616 24.4 3.5	709 27.7 4.1
		カリフラワーサラダ ●ドレッシング	まぐろ		にんじん	カリフラワー きゅうり					
		げんまいスープ	ベーコン	チーズ	赤ピーマン パセリ	にんにく たまねぎ はくさい		もち米 油			
16	水	ハヤシライス 牛乳 (ごはん ハヤシシチュー)	ぶた肉	牛乳 クリーム	にんじん トマト パセリ	にんにく しょうが たまねぎ		ごはん 砂糖 バター じゃがいも 小麦粉		714 23.2 2.6	882 26.9 3.1
		プレーンオムレツ	卵					砂糖 でんぷん 油			
		アスパラサラダ ●ドレッシング			にんじん アスパラガス	キャベツ					
17	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 にら	しょうが にんにく たけのこ たまねぎ もやし ねぎ		ソフトめん 油 でんぷん		618 21.4 3.3	777 26.3 4.1
		はるまき	大豆 とり肉		にんじん	たまねぎ キャベツ もやし たけのこ		小麦粉 油 春雨 でんぷん			
		だいこんとチキンのサラダ ●ドレッシング	とり肉			だいこん きゅうり					
18	金	たまごいりとりそばうどん 牛乳 (ごはん たまごいりとりそば)	とり肉 卵	牛乳		しょうが		ごはん 砂糖 油		636 25.1 2.4	803 30.7 3.0
		もやしナムル ●ドレッシング			にんじん	もやし きゅうり					
		わかめスープ	ベーコン	わかめ	にんじん	たまねぎ とうもろこし たけのこ		ごま油 ごま			
21	月	美味(おい)しおこんだて								699 27.0 1.9	841 31.2 2.3
		ごはん 牛乳		牛乳				ごはん			
		ハンバーグトマトソース	とり肉 大豆 ぶた肉	チーズ	トマト	たまねぎ にんにく		パン粉 砂糖			
		ポテトサラダ			にんじん さやいんげん	とうもろこし		じゃがいも マヨネーズ			
22	火	こまつなとえのきのみそしる	油あげ とうふ みそ		こまつな	はくさい えのきたけ				645 28.5 2.7	755 32.6 3.5
		おたのしみこんだて									
		ミルクパン 牛乳		牛乳				パン			
		とりのからあげ	とり肉			しょうが		でんぷん 油			
		はなやさいサラダ ●ドレッシング			ブロッコリー にんじん	カリフラワー					
		アルファベットマカロニスープ	ソーセージ		にんじん ほうれんそう	にんにく たまねぎ キャベツ		じゃがいも 油 マカロニ			
		※とうにゅうプリン	豆乳				砂糖				

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			
23	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		630 27.0 2.3	769 30.7 2.7	
		ほねごとさんま	さんま		しょうが	砂糖					
		キャベツのしおこんぶあえ		こんぶ	キャベツ きゅうり		ごま油				
		ねぎつくねじる	ぶた肉 とり肉 油あげ		にんじん こまつな ねぎ	しいたけ だいこん	でんぶん パン粉 砂糖				
24	木	タンメンうどん 牛乳 (ソフトめん タンメンスープ)	ぶた肉 いか	牛乳	にんじん	しいたけ はくさい もやし ねぎ	ソフトめん	油	600 23.1 3.2	759 27.9 4.0	
		ぎょうざ(2)	とり肉 ぶた肉 大豆		にら	キャベツ たまねぎ	小麦粉 でんぶん	油 ごま油			
		あまなつみかんゼリーあえ				みかん パインアップル なつみかん りんご	砂糖				
25	金	カレーライス はっこう乳 (むぎごはん ポークカレー)	ぶた肉	はっこう乳	にんじん	にんにく たまねぎ りんご	ごはん むぎ	油	706 18.3 3.2	884 22.0 3.9	
		とうふナゲット(2)	とうふ 豆乳 ぎょう肉すりみ		にんじん	たまねぎ えだまめ とうもろこし	小麦粉 でんぶん	油			
		かいそうサラダ ●ドレッシング		わかめ くきわかめ こんぶ つのまた		きゅうり もやし	こんにゃく				
28	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		720 27.7 2.1	884 32.7 2.4	
		しゅうまい(1,2,2,2)	とり肉 ぶた肉 大豆 卵			たまねぎ	小麦粉 砂糖				
		マーボー豆腐	ぶた肉 とり肉 とうふ みそ		にんじん にら	にんにく しょうが しいたけ ねぎ	砂糖 でんぶん	油			
		ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう きゅうり		ごま			
30	水	にほんのあじめぐり〜ちほけん「あじのさんがやき」〜千葉県の漁師料理で、あじを味噌と一緒に細かくたたいて焼いた料理。								638 25.7 2.2	786 29.9 2.7
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
		あじのさんがやき	あじ 大豆 ぶた肉 みそ		にんじん	たまねぎ ねぎ ごぼう たけのこ	でんぶん	油			
		とりじゃが	とり肉		にんじん	しょうが たまねぎ えだまめ	じゃがいも	油			
		キャベツのみそしる	油あげ とうふ みそ		にんじん	キャベツ しいたけ	こんにゃく 砂糖				

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。



ご入学・ご進級おめでとうございます。色とりどりの花が咲き誇る中、希望に満ちあふれた新年度が始まりました。皆さんの学校生活がより充実したものとなるように、日々の給食を通して応援していきたいと思います。1年間、よろしくお願い致します。



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。



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 明るい社会性と協同の精神を養う。

4 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。

5 食生活が多くの人々の勤労に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。

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。