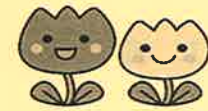




令和8年 4月分 献立予定表 (18回)



Aブロック (飯島小・七郷小・中川小・岩井中・東中・南中)

坂東市立岩井学校給食センター

Main table with columns for Date, Day, Dish Name, Food Groups (1-6), and Energy/Protein values. Includes a header section for '体の中での主なはたらき' and a special notice for April 20th.

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		
22	水	春(はる)の旬(しゅん)こんだて ~鱈(さわら)・菜の花(なのはな)・筍(たけのこ)~	ごはん 牛乳	牛乳			ごはん		606	742
		さわらのさいきょうやき	さわら みそ				砂糖		25.2	30.1
		なのはなのごまいため			なばな にんじん	もやし キャベツ	砂糖	ごま	2.2	2.6
		わかたけじる	とうふ かまぼこ わかめ	にんじん		たけのこ ねぎ				
		※アセロラミルク	とうにゅう			アセロラ	砂糖			
23	木	地産地消(ちさんちしょう)坂東市産の「レタス」 ~JA岩井(いわい)から「レタス」を提供(ていきょう)していただきます!~	ごはん 牛乳	牛乳			ごはん		613	778
		キャベツメンチカツ(小40g・中職60g)	ぶた肉 とり肉			キャベツ	パン粉 砂糖	油	21.2	26.4
		ほうれんそうときのこのソテー			ほうれんそう	とうもろこし もやし たまねぎ しめじ		油	2.1	2.7
		レタスのちゅうかスープ	とり肉 なんと		にんじん	レタス ねぎ たまねぎ しいたけ しょうが				
24	金	さんさいうどん 牛乳 (ソフトめん さんさいじる)	とり肉 油あげ	牛乳	にんじん こまつな	たけのこ ねぎ しいたけ わらび みずな えのきたけ やまうど なめこ	ソフトめん	油	666	830
		かきあげ			にんじん しゅんぎく	たまねぎ ごぼう	小麦粉	油	20.8	25.8
		フルーツヨーグルトあえ		ヨーグルト クリーム		もも パインアップル ナタデココ	砂糖		2.5	3.2
27	月	おたのしみこんだて	ハヤシライス はっこう乳 (むぎごはん ハヤシチュー)	ぶた肉	はっこう乳 にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース にんにく	ごはん 大麦 じゃがいも	油	663	848
		ひじきとツナのホットサラダ●ドレッシング	まぐろ	ひじき	こまつな	とうもろこし キャベツ	砂糖	油 ごま	2.6	3.2
		●かたぬきチーズ		チーズ						
28	火	ハンバーガー 牛乳 (バーガーパン ハンバーグきのこソース)	とり肉 ぶた肉	牛乳		たまねぎ しめじ	パン	油	590	727
		ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう とうもろこし	砂糖	マヨネーズ ごま ごま油	21.4	24.7
		ミネストローネ			トマト にんじん	たまねぎ キャベツ セロリ にんにく	マカロニ	油 じゃがいも	3.1	3.9
30	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		634	790
		つくばどりチキンカツ(小50g・中職60g) ●パックソース	とり肉				パン粉	油	26.3	31.6
		こんにゃくのいためナムル	ぶた肉	こんぶ	こまつな にんじん		こんにゃく	ごま油 ごま	2.2	2.7
		みそワントンスープ	なんと みそ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ねぎ	小麦粉			

- 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。

ご入学・ご進級 おめでとうございます

春のやわらかな日差しが心地よい季節となりました。今年度も、毎日の給食時間が心待ちになるような、おいしく魅力ある給食作りに努めていきたいと思っております。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願いたします。

給食から学べること

- 健康によい食事のとり方
- 地域の産業
- 伝統行事や行事食
- 環境への配慮
- 日本や世界の食文化
- 感謝の心 など



安全においしく給食を食べるための約束

給食は、安全においしく食べられるように考えて作られています。配膳するときや食べるときに一人一人が気をつけないと、事故につながる場合があります。楽しい給食時間を過ごせるように、以下のことを守りましょう。



！ 食べるときに気をつけること

姿勢よく、おわんは手に持って食べましょう。



★足を組んだり、犬食いになったりしないようにしましょう。

食べやすい大きさにし、よくかんで食べましょう。



★口に詰め込みすぎないように気をつけましょう。

食べている人を驚かせたり笑わせたりしてはいけません。



★食べ物を吸い込むと危険です。

JA岩井から「レタス」を無償でいただきます!

坂東市は、全国でも有数の「レタス」の産地です。地元の「レタス」をおいしく食べてほしいという思いから、JA岩井より無償で提供していただくことになりました。23日(木)の「レタスの中華スープ」に使用予定です。地域の恵みに感謝して坂東市の「レタス」をおいしくいただきますしょう!



美味しお給食&無農薬野菜

「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。

20日(月)に提供予定の「すまし汁」は、かつおぶしでだしをとりました。だしの香りとうま味でおいしく減塩をしています。

また、「にんじん」「だいこん」「ねぎ」は、無農薬で育った野菜です。野菜のうまみを味わってください。

