



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	
令和8年度 給食(きゅうしょく)スタート! 安心安全(あんしんあんぜん)でおいしい給食をお届けします!								
6 月	コッペパン 牛乳		牛乳				パン	602 25.9 2.8
	しろみざかなのこうそうフライ	たら		バジル パセリ			パン粉 小麦粉 油	
	カリフラワーソテー	まぐろ		にんじん さやいんげん	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	にんじん パセリ	とうもろこし たまねぎ		バター	
7 火	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん	619 24.0 2.0
	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		にんじん さやいんげん	だいこん		砂糖 油	
	わかめとうふのみそしる	とうふ みそ	わかめ	にんじん	しめじ ねぎ		じゃがいも	
8 水	入学(にゅうがく)&進級(しんきゅう)おいおいきゅうしょく							693 20.1 2.3
	ポークカレーライス 牛乳 (ごはん ポークカレー)	ぶた肉	牛乳		たまねぎ りんご		ごはん	
	キャベツとコーンのホットサラダ●ドレッシング			にんじん	にんにく		じゃがいも 油	
	※おいわいいちごゼリー	とうにゅう		にんじん	キャベツ とうもろこし		砂糖 油	
9 木	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん	660 24.9 2.5
	からあげ(2)	とり肉			しょうが		でんぷん 油	
	ブロッコリーのでんぷいいため	かつおぶし		ブロッコリー にんじん	もやし		砂糖	
	だいこんとあぶらあげのみそしる	油あげ とうふ みそ		にんじん こまつな	だいこん ねぎ			
10 金	きつねうどん 牛乳 (ソフトめん きつねじる)	油あげ とり肉	牛乳	こまつな	ねぎ だいこん		ソフトめん	606 28.0 2.9
	あつやきたまご	なると			しいたけ		砂糖	
	チャーمانポテト	ベーコン					砂糖	
					たまねぎ えだまめ		じゃがいも 油	
13 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)		牛乳 牛乳				パン	643 24.8 2.8
	カリフラワーのホットサラダ●ドレッシング			ブロッコリー	カリフラワー とうもろこし		パン粉 小麦粉 油	
	げんまいいりトマトスープ	とり肉 大豆		トマト にんじん	たまねぎ にんにく		砂糖 油	
14 火	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん	663 26.9 2.0
	やきぎょうざ(1,2,2,2)	ぶた肉 とり肉			キャベツ たまねぎ		小麦粉	
	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		でんぷん 油	
	ちゅうかふうコーンスープ	卵		にんじん パセリ	しょうが にんにく		砂糖	
15 水	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん	668 26.6 2.3
	あじフライ(小50g・中職60g) ●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 油	
16 木	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん	612 23.4 2.0
	にくだんご(2)	とり肉			たまねぎ		パン粉 油	
	ぶたにくときくらげのいためもの	ぶた肉		にんじん	キャベツ もやし きくらげ		油	
	はるさめスープ	とうふ なると		こまつな にんじん	はくさい たまねぎ とうもろこし		はるさめ	
17 金	ごもくうどん 牛乳 (ソフトめん ごもくじる)	とり肉	牛乳	こまつな	だいこん ねぎ		ソフトめん	656 26.9 3.1
	ちくわのいそべあげ	油あげ		にんじん	しめじ		油	
	ほうれんそうのツナコーンいため ●ノンエッグマヨネーズ	ちくわ	あおさ				小麦粉 でんぷん 油	
		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	
20 月	ホットドック 牛乳 (ドックパン フランクフルト 小30g・中職40g)●パックケチャップ)		牛乳				パン	596 25.9 2.8
	アスパラとツナのソテー	ソーセージ					パン粉 小麦粉 油	
	クリームスープ	まぐろ		アスパラガス にんじん	とうもろこし キャベツ		油	
21 火	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん	637 29.8 1.7
	めばるのたつたあげ	めばる			しょうが		でんぷん 油	
	ごもくきんぴら	さつまあげ ぶた肉		にんじん	ごぼう		こんにゃく 砂糖 ごま油 ごま	
	すましじる	とり肉 とうふ		こまつな にんじん	だいこん ねぎ しめじ		しいたけ	
							い	



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) 塩分量	
		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	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!~							613 21.2 2.1
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
	キャベツメンチカツ(小140g・中職60g)	ぶた肉 とり肉			キャベツ	パン粉 砂糖 油			
	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		
	レタスのちゅうかスープ	とり肉 なた		にんじん	レタス ねぎ たまねぎ しいたけ しょうが				
23	木	春(はる)の旬(しゅん)こんだて ~鱈(さわら)・菜の花(なのはな)・菊(たけのこ)~							606 25.2 2.2
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
	さわらのさいきょうやき	さわら みそ				砂糖			
	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		
	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			
24	金	さんさいうどん 牛乳 (ソフトめん さんさいじる)							666 20.8 2.5
	かきあげ	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 みすな えのきたけ やまうど なめこ	ソフトめん	油		
	フルーツヨーグルトあえ		ヨーグルト クリーム		たまねぎ ごぼう もも パインアップル ナタデココ	小麦粉	油		
27	月	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)							590 21.4 3.1
	ごぼうサラダ	とり肉 ぶた肉		牛乳	たまねぎ しめじ	パン	パン粉 砂糖 油		
	ミネストローネ			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		
28	火	おたのしみこんだて							663 21.6 2.6
	ハヤシライス はっこう乳 (むぎごはん ハヤシシチュー)	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		
	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		
	●かたぬきチーズ			チーズ					
30	木	ごはん 牛乳							609 24.2 2.3
	チキンカツレツ(小140g・中職60g)	とり肉				ごはん			
	●パックソース					パン粉 小麦粉 でんぷん	油		
	こんにゃくのいたためナムル	ぶた肉	こんぶ	こまつな にんじん		こんにゃく	ごま油 ごま		
	みそワタンスープ	なた 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「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。22日(水)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!



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。

21日(火)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みてください。