



令和8年 4月分 献立予定表 (18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			
6	月	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん		620 24.6 2.3	751 27.7 2.7
		さばのみそに	さば みそ					砂糖 でんぷん			
		ホットはなやさいサラダ●ドレッシング			フロccoliー にんじん	カリフラワー					
		だいこんとベーコンのスープ	とうふ ベーコン		にんじん チンゲンサイ	だいこん エリンギ			油		
7	火	カレーコロッケバーガー 牛乳 (バーガーパン カレーコロッケ)	大豆	牛乳	にんじん	たまねぎ	パン 小麦粉 小麦粉 じゃがいも 砂糖	油		639 23.4 2.9	736 27.1 3.5
		ほうれんそうのソテー	まぐろ		ほうれんそう	もやし					
		コーンスープ	とり肉	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			
8	水	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん		658 25.8 1.9	871 33.6 2.6
		マーボードウフ	ぶた肉 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 でんぷん	油			
		しゅうまい (1.1.1.2)	とり肉 大豆 えび かに ぶた肉			たまねぎ	小麦粉	油			
		こまつなのホットサラダ●ドレッシング			こまつな にんじん	キャベツ	砂糖				
9	木	にほんのあじめぐり～しずおかけん「くろはんペンフライ」								676 28.4 2.9	851 35.0 3.5
		きつねうどん 牛乳 (ソフトめん きつねじる)	とり肉 油あげ なた	牛乳	にんじん	しいたけ たまねぎ	ソフトめん				
		くろはんペンフライ	いわし 大豆 卵 ぎよ肉すりみ			たまねぎ しょうが	でんぷん 砂糖 パン粉 小麦粉	油			
		もやしのホットサラダ●ドレッシング			にんじん	もやし えだまめ					
10	金	にゅうがくおいわいこんだて								692 26.5 2.5	819 29.5 3.1
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
		とりにくのてりやき	とり肉			しょうが					
		ごぼうのいためもの			にんじん	ごぼう とうもろこし		ごま			
		すましじる	なた とうふ		にんじん ほうれんそう	だいこん しいたけ ねぎ					
※おいわいいちごゼリー	豆乳			いちご	砂糖 水あめ						
13	月	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん		666 25.0 2.4	802 28.7 2.8
		ハンバーグきのこソース	とり肉 大豆 ぶた肉		トマト	たまねぎ しめじ マッシュルーム	砂糖 パン粉 小麦粉	油			
		ホットポテトサラダ★マヨネーズ			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			
		こんさいスープ	とり肉 とうふ		にんじん	しょうが だいこん ごぼう		油			
14	火	コッペパン 牛乳		牛乳				パン		625 25.9 3.3	748 30.2 4.0
		しろみざかなフライ★ソース	すけとうだら				パン粉 小麦粉	油			
		だいこんのホットサラダ●ドレッシング	まぐろ			だいこん えだまめ					
		ミネストローネ	ベーコン 大豆		にんじん トマト	にんにく たまねぎ キャベツ	じゃがいも マカロニ	バター			
15	水	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん		614 27.5 2.2	755 32.4 2.6
		あつやきたまご	卵 大豆				砂糖				
		ひじきに	ぶた肉 大豆 さつまあげ	ひじき	にんじん さやいんげん		こんにゃく 砂糖	油			
		とりごぼうじる	とり肉 油あげ とうふ		にんじん	ごぼう ねぎ					
16	木	ジャージャーめん 牛乳 (ソフトめん ジャーチャーじる)	ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん	にんにく しょうが ねぎ たけのこ たまねぎ もやし	ソフトめん	油		612 22.0 2.0	845 28.3 2.7
		チヂミ (1.1.2.2)	卵 大豆		にら にんじん	たまねぎ	小麦粉 こめ粉 でんぷん	油			
		フロccoliーのホットサラダ●ドレッシング			フロccoliー にんじん	キャベツ					
17	金	おたのしみこんだて								701 19.7 2.4	876 23.3 3.0
		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 トマト	にんにく たまねぎ りんご	ごはん むぎ	油			
		チキンナゲット (1.2.2.2)	とり肉 大豆				パン粉 小麦粉 でんぷん 砂糖	油			
あおりんごゼリーあえ				パインアップル もも りんご	砂糖						
20	月	美味(おい)しおこんだて								644 27.4 1.6	798 33.0 2.0
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
		なまあげのピリからいため	ぶた肉 生あげ		にら	にんにく しょうが ねぎ	砂糖 でんぷん	ごま油			
		こまつなスープ	ベーコン なた とうふ		にんじん こまつな	はくさい					
		※ヨーグルト		ヨーグルト							

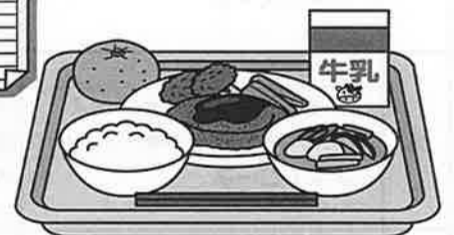
日曜	献立名	体の中での主なはたらき						小学生 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 塩分(g)	中学生 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 塩分(g)
		体をつくるもとになる		体の調子を整える		エネルギーのもとになる			
		1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻類	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・きのこ・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 種実類・油脂		
21 火	ミニコッパパン 牛乳		牛乳				パン	639 19.6 2.3	748 23.0 2.9
	ゆきそば	ぶた肉		にんじん	たまねぎ しいたけ キャベツ もやし		ちゅうかめん 油		
	えだまめとコーンのフリッター(2)			にんじん	とうもろこし えだまめ		小麦粉 砂糖 でんぷん こめ粉		
	アスパラのホットサラダ●ドレッシング	とり肉		にんじん アスパラガス	カリフラワー				
22 水	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん	594 28.7 2.9	736 33.3 3.5
	めばるのいちやほし	めばる							
	ほそぎりこんぶのいために	ぶた肉 さつまあげ	こんぶ	にんじん さやいんげん			砂糖 油		
	はるキャベツのみそしる	油あげ みそ		にんじん	キャベツ たまねぎ しめじ				
23 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	牛乳	にんじん	しょうが もやし きくらげ たまねぎ キャベツ ねぎ		ソフトめん 油	686 23.9 3.3	854 29.4 4.0
	はるまき	ぶた肉 大豆 とり肉		にんじん	たけのこ キャベツ たまねぎ にんにく しょうが しいたけ		小麦粉 春雨 砂糖 でんぷん		
	だいこんとえだまめのホットサラダ●ドレッシング				だいこん えだまめ		ごま		
24 金	プルコギどん 牛乳 (ごはん プルコギどんのぐ)	ぶた肉	牛乳	にんじん にら	にんにく たまねぎ しめじ		ごはん 春雨 砂糖 ごま油	660 21.6 1.7	809 26.1 2.0
	ちんげんさいのスープ	ベーコン		にんじん チンゲンサイ	はくさい ねぎ えのきたけ				
	※とうにゅうプリンタルト	豆乳 大豆					砂糖 こめ粉		
27 月	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん	638 24.9 2.2	776 29.1 2.8
	にくだんご(1.2.2.2)	とり肉		にんじん	ごぼう たまねぎ れんこん ねぎ		パン粉 砂糖 でんぷん		
	きんぴらごぼう	ぶた肉 さつまあげ		にんじん	ごぼう		こんにゃく 砂糖 ごま油		
	わかめととうふのみそしる	油あげ とうふ みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ				
28 火	食パン★チョコレートスプレッド 牛乳		牛乳				パン	631 20.6 2.7	739 24.4 3.5
	とうにゅうコロケ	豆乳			たまねぎ とうもろこし		パン粉 砂糖 でんぷん 小麦粉		
	ブロッコリーのホットナムル●ドレッシング			ブロッコリー	もやし とうもろこし				
	ベーコンエッグスープ	ベーコン 卵		にんじん パセリ	たまねぎ		じゃがいも 油		
30 木	しょうゆラーメン 牛乳 (ソフトめん しょうゆラーメンスープ)	ぶた肉	牛乳		メンマ にんにく とうもろこし ねぎ		ソフトめん 油	596 23.8 2.4	756 29.1 2.9
	ぎょうざ(2)	ぶた肉 とり肉 大豆		にら	キャベツ たまねぎ		小麦粉 砂糖 でんぷん ごま油		
	はくさいのしおこんぶいため		こんぶ	にんじん	はくさい えだまめ		ごま油		

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いません。
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。

入学・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

- 健康に良い食事のとり方
- 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



給食当番の決まりを守ろう

みんなが給食を安心して食べられるよう、給食当番は決まりを守って、協力して準備や後片付けをしましょう。



日本の味めぐり～静岡県

「黒はんぺんフライ」

黒はんぺんは、サバやアジ、イワシなどをすり身にして、ゆでたものです。静岡県以外では、魚の身の部分のみを使用し、白い練り物をさしますが、静岡県では、魚の骨や皮を丸ごと練りこんでいるため、色が灰色になります。

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。

<p>トイレは身したくを整える前に済ませる。</p>	<p>爪は短く切っておく。</p>	<p>手はせっけんできれいに洗い、清潔なハンカチやタオルでふく。</p>	<p>体調が悪い人、手や指にけがをしていいる人は、先生に相談する。</p>
<p>清潔な給食着を身につける。</p> <p>★給食着を床に置いて着替えたり畳んだりしない。</p>	<p>髪の毛は帽子や三角巾にしっかりしまおう。</p> <p>★髪が長い人は結んでおく。</p>	<p>一人分の量を考えて丁寧に盛り付ける。</p> <p>30人分なら... 10人分</p>	<p>汁物は底から混ぜて具を均等に盛り付ける。</p>
<p>重いもの、熱いものは協力して運ぶ。</p>	<p>食卓や食器がごなど物を床に置かない。</p>	<p>一人分の量を考えて丁寧に盛り付ける。</p> <p>30人分なら... 10人分</p>	<p>汁物は底から混ぜて具を均等に盛り付ける。</p>