

\*献立は、都合により変更する場合があります。



# 2024年 4月 予定献立表



日	曜	献立名	おもな材料						調味料・その他 (※学校で使用使用する調味料)	小学校 たんぱく質 食塩相当量	中学校 たんぱく質 食塩相当量
			骨や歯をつくる食べ物		体の調子を整える食べ物		熱や力になる食べ物				
			1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC・その他	5群 炭水化物	6群 脂質 (※学校で使用使用する調味料)			
8	月	ごはん 牛乳 照り焼きチキン 肉じゃが わかめのみそ汁	鶏肉 豚肉 豆腐 味噌	牛乳 わかめ	人参 いんげん 人参	にんにく しょうが 玉ねぎ 玉ねぎ 大根 えのきたけ	米 砂糖 じゃがいも しらたき 砂糖		しょうゆ みりん 酒 食塩 しょうゆ みりん 酒 和風だし 食塩 和風だし	649 30.1 2.7	802 35.6 3.2
9	火	ごはん 牛乳 たまご焼き 肉野菜炒め 玉ねぎのみそ汁	鶏卵 豚肉 油揚げ 味噌	牛乳	人参 なら 人参	キャベツ もやし にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ 干し椎茸	米 砂糖 でんぶん でんぶん	油 ごま油	酢 しょうゆ 食塩 オイスターソース しょうゆ 食塩 こしょう 和風だし	629 27.9 1.9	778 32.9 2.3
10	水	焼きそば 牛乳 チキンナゲット ツナサラダ クロワッサン	豚肉 鶏肉 ツナ	牛乳	人参	キャベツ もやし 玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり	中華めん パン粉 小麦粉 でんぶん	油 塩中華ドレッシング	焼きそばソース しょうゆ 食塩	645 25.3 3.0	813 31.1 3.8
11	木	ごはん 牛乳 フルーツポンチ わかめサラダ ポークカレー	豆乳 豚肉	牛乳 わかめ	人参 人参	パイナップル りんご もも みかん ぶどう果汁 キャベツ とうもろこし きゅうり 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース にんにく しょうが	米 砂糖 ゼリー	和風ドレッシング 油	カレールー ケチャップ ソース	688 18.3 1.9	848 21.5 2.2
12	金	食パン 牛乳 メンチカツ(ソース) イタリアンサラダ アルファベットスープ	豚肉 ベーコン	牛乳	人参 人参 ほうれん草	玉ねぎ キャベツ きゅうり 枝豆 玉ねぎ 白菜 マッシュルーム とうもろこし	食パン パン粉 小麦粉	油 イタリアンドレッシング	みりん ケチャップ こしょう 食塩 ※ソース スープストック こしょう	643 24.7 2.6	788 29.5 3.2
15	月	ごはん 牛乳 鶏肉のおろしソース ナムル 肉団子スープ	鶏肉 鶏肉	牛乳	人参 小松菜 人参	大根 にんにく しょうが 果汁(すだち・ゆず・だいたい・りんご・レモン) もやし 白菜 ねぎ 干し椎茸 しょうが 玉ねぎ	米 砂糖	ごま ナムルドレッシング ごま油	酒 しょうゆ 酢 みりん 食塩 魚醤 鶏がらスープ しょうゆ 食塩 こしょう	666 28.2 1.6	822 33.3 1.9
16	火	ごはん 牛乳 さばの味噌煮 切干大根の煮物 すまし汁	さば 味噌 豚肉 さつま揚げ 鶏肉 豆腐	牛乳	人参 人参 ほうれん草	切干大根 干し椎茸 玉ねぎ ねぎ	米 砂糖 しらたき 砂糖		しょうゆ みりん しょうゆ だし(バック(さば節・かつお節・煮干) みりん) 食塩	657 30.4 2.8	832 37.9 3.6
17	水	ソフトめん 発酵乳(いちご) 鶏南蛮うどん汁 ししゃもフリッター 磯香和え お祝いクレープ	鶏肉 油揚げ なたと ししゃも 沖あみ	発酵乳 アオサ のり	人参 小松菜 人参	いちご果汁 大根 ねぎ ごぼう 干し椎茸 もやし 白菜 いちごピューレ	ソフトめん 小麦粉 でんぶん 砂糖 米粉 油	油	しょうゆ 和風だし 酒 みりん 食塩 食塩 しょうゆ	659 26.6 3.1	812 31.6 3.6
18	木	ごはん 牛乳 かにしゅうまい 五目豆 親子煮	すけそうだらすり身 かに 大豆 鶏肉 鶏卵 油揚げ	牛乳	人参 人参	玉ねぎ しょうが れんこん ごぼう 干し椎茸 玉ねぎ 白菜 たけのこ	米 小麦粉 でんぶん 砂糖 こんにゃく 砂糖 砂糖	油	食塩 こしょう しょうゆ みりん 酒 しょうゆ みりん 酒 食塩	713 30.8 2.1	903 37.9 2.6
19	金	丸パン 牛乳 ハンバーグデミグラスソース さつまいもサラダ ミネストローネ	鶏肉 豚肉 ハム ベーコン 大豆	牛乳	人参 人参 トマト	玉ねぎ 玉ねぎ マッシュルーム にんにく	丸パン でんぶん 砂糖 じゃがいも さつまいも じゃがいも ひよこ豆 えんどう豆 マカロニ 砂糖	油 ノンエッグマヨネーズ	デミグラスソース ケチャップ ソース 食塩 コンソメ 食塩 こしょう	695 29.6 2.9	851 35.4 3.6
22	月	ごはん 牛乳 鮭の塩焼き ひじきの炒り煮 豚汁	鮭 さつま揚げ 油揚げ 大豆 豚肉 豆腐 味噌	牛乳 ひじき	人参 人参 小松菜	ごぼう 大根 ねぎ	米 しらたき 砂糖 さといも こんにゃく	油	食塩 しょうゆ みりん 和風だし	669 29.2 1.9	830 34.9 2.2
23	火	ごはん 牛乳 餃子 マーボー春雨 たまごスープ	鶏肉 豚肉 豚肉 鶏肉 鶏卵 なたと	牛乳	なら 人参 人参 小松菜	キャベツ 玉ねぎ ねぎ たけのこ にんにく しょうが 玉ねぎ ねぎ マッシュルーム きくらげ	米 小麦粉 でんぶん 春雨 でんぶん でんぶん	油 ごま油 ごま油 ごま油	食塩 酒 オイスターソース しょうゆ テンメンジャン オイスターソース 鶏がらスープ みりん しょうゆ 豆板醤 鶏がらスープ しょうゆ 酒 食塩	663 24.9 2.2	845 30.5 2.8
24	水	スパゲッティミートソース 牛乳 トマトオムレツ チキンサラダ ストロベリーロール	豚肉 大豆 鶏卵 鶏肉 鶏肉	牛乳	人参 トマト トマト 人参	玉ねぎ マッシュルーム にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ きゅうり	スパゲッティ でんぶん 油	油 ごま ごまドレッシング	ケチャップ コンソメ ソース こしょう ケチャップ	616 27.3 2.6	762 33.2 3.3
25	木	ごはん 牛乳 ブルコギ ブロッコリーおかか和え キャベツのみそ汁	豚肉 かつお節 油揚げ 味噌	牛乳	人参 なら ブロッコリー 人参 人参	もやし 玉ねぎ にんにく 玉ねぎ キャベツ じめじ ねぎ	米 砂糖 砂糖	ごま ごま油	しょうゆ 酒 豆板醤 しょうゆ 和風だし	644 25.9 2.4	795 30.6 2.8
26	金	食パン 牛乳 えびカツ(ソース) アスパラガスのサラダ コーンポタージュ	えび ハム ベーコン 豆乳	牛乳 牛乳 生クリーム	人参 アスパラガス 人参 人参	キャベツ とうもろこし 玉ねぎ マッシュルーム	食パン でんぶん パン粉 砂糖	油 イタリアンドレッシング	食塩 ※ソース シチュールウ 食塩	631 25.3 2.7	801 31.6 3.5
30	火	ごはん 牛乳 鶏肉の唐揚げ 里芋の煮物 若竹汁	鶏肉 さつま揚げ 豆腐 鶏肉	牛乳 わかめ	人参 いんげん 人参	にんにく しょうが 大根 干し椎茸 たけのこ ねぎ	米 でんぶん さといも こんにゃく 砂糖	油	しょうゆ 酒 食塩 しょうゆ 酒 みりん しょうゆ 和風だし 酒 食塩	699 30.5 2.5	861 36.1 3.0



## 入学・進級おめでとう

うららかな春の日差しのもと、ピカピカの新入生を迎え、新年度が始まりました。4月は、新しい生活への期待に胸を膨らませる一方で、環境が変わり、疲れやストレスがたまりやすくなる時期でもありますので、規則正しい生活を心がけましょう。

今年度も、安心・安全でおいしい給食を提供できるよう取り組んでまいります。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。



## 「学校給食」は「生きた教材」です!

学校給食は、「学校給食法」に基づき実施されるもので、栄養バランスのとれた食事を提供することにより、成長期にある子どもたちの健康の保持・増進を図るとともに、望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付けさせることなどを目的としています。単なる食事ではなく、教育の一環に位置付けられ、多くを学べる生きた教材となることを目指しています。

## 給食には、たくさんの学びが詰まっています...



## 江戸崎学校給食センターの給食

- 主食**
    - ご飯(月・火・木曜日)  
稲敷市産のコシヒカリを使用しています。
    - パン(金曜日)  
茨城県産の小麦粉を30%使用しています。
    - 麺(水曜日)  
ソフト麺は茨城県産の小麦粉を100%使用しています。
  - 飲み物** 茨城県産の牛乳がつかます。成分無調整のもので、容量は200mlです。発酵乳などの飲み物がつくこともあります。
  - おかず** 「地産地消」「安全な調理」「多様な味付け」「食文化の伝承」などに配慮しながら提供しています。
- 栄養価については、学校給食摂取基準に準じています。茨城県では、生活習慣病予防のため減塩に取り組んでいます。