＊献立は、都合により変更する場合があります。
スプーンがあったほうが食べやすい献立です。

2024年 4月 予定献立表

◎魚の骨に気を付けて、よくかんで食べましょう。

日	曜	献立名	おもな材料 骨や歯をつくる食べ物 1群 たんぱく質	2群 無機質	体の調子を整える食べ物 3群 カロテン	4群 ビタミンC・その他	熱や力になる食べ物 5群 炭水化物	6群 脂質（※学校で使用する調味料）	調味料・その他（※学校で使用する調味料）	幼稚園 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 食塩相当量(g)	小学校 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 食塩相当量(g)	中学校 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 食塩相当量(g)
8	月	まるパン ぎゅうにゅう ミートボールトマトソース マカロニサラダ かぼちゃのポタージュ	とりにく ハム ベーコン	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう なまクリーム とうにゅう	にんじん かぼちゃ	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ マッシュルーム とうもろこし	まるパン パンこ さとう マカロニ	あぶら ノンエッグマヨネーズ	しお ケチャップ ソース しお こしょう シチュールウ スープストック こしょう	497 20.4 2.2	662 27.0 3.0	741 29.8 3.4
9	火	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに オーシャンサラダ けんちんじる	さば みそ かにかまぼこ ちゅうかくらげ とりにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん こまつな	キャベツ きゅうり とうもろこし だいこん ねぎ ごぼう	こめ さとう でんぷん さといも こんにゃく	わふうドレッシング ごまあぶら	しょうゆ しお わふうだし	580 23.4 2.0	671 26.0 2.2	799 29.2 2.5
10	水	にくうどんじる（ソフトめん） ぎゅうにゅう ししゃもフリッター ごまあえ	ぶたにく なると あぶらあげ	ぎゅうにゅう ししゃも おきあみ	にんじん ほうれんそう こまつな にんじん	だいこん はくさい ねぎ ほししいたけ キャベツ もやし	ソフトめん さとう こむぎこ でんぷん さとう さとう	あぶら ごま	しょうゆ しお みりん わふうだし しょうゆ しお しょうゆ	515 25.6 2.2	670 33.2 2.9	831 40.7 3.3
11	木	ごはん ぎゅうにゅう オムレツ わかめサラダ ポークカレー	けいらん ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ マッシュルーム にんにく しょうが	こめ でんぷん じゃがいも こむぎこ	あぶら ごまドレッシング	しお ソース ケチャップ カレールウ	604 19.0 2.0	718 21.6 2.4	888 25.6 2.9
12	金	ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグおろしソース ブロッコリーおかかあえ おいわいすましじる おいわいクレープ 入学・進級おめでとう献立	とりにく ぶたにく かつおぶし とりにく とうふ なると	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん ほうれんそう にんじん	たまねぎ だいこん にんにく はくさい ねぎ	こめ さとう でんぷん さとう クレープ	あぶら	さけ しょうゆ ケチャップ しょうゆ しょうゆ みりん しお だしパック（さばぶし、かつおぶし、にぼし）	605 23.2 1.9	695 26.1 2.2	838 30.8 2.6
15	月	しょくパン ぎゅうにゅう ペンネのミートソースに フルーツサンドのぐ はるキャベツのポトフ	ぶたにく だいず ウインナー	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん トマト にんじん パセリ	にんにく たまねぎ もも パイナップル みかん キャベツ たまねぎ マッシュルーム	しょくパン ペンネ さとう じゃがいも		ケチャップ ソース スープストック しお こしょう スープストック しお こしょう	500 18.3 1.9	692 24.2 2.6	794 27.4 3.1
16	火	ごはん ぎゅうにゅう さけのみそマヨネーズやき ごもくきんぴら おやこに	さけ みそ さつまあげ とりにく あぶらあげ けいらん	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん にんじん	ごぼう たまねぎ はくさい たけのこ	こめ しらたき さとう さとう	ノンエッグマヨネーズ ごま ごまあぶら	しお こしょう さけ しょうゆ みりん わふうだし しょうゆ しお さけ みりん	616 30.9 2.1	740 35.0 2.6	913 41.9 3.0
17	水	やきそば ぎゅうにゅう かにしゅうまい だいこんのコールスローふうサラダ ストロベリーロール	ぶたにく スケソウダラ かに とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	キャベツ もやし たまねぎ たまねぎ しょうが だいこん きゅうり とうもろこし	やきそばめん こむぎこ でんぷん さとう ストロベリーロール	コールスロードレッシング	やきそばソース しお	527 20.8 2.3	607 23.7 2.8	722 27.9 3.4
18	木	ごはん ぎゅうにゅう プルコギ チキンサラダ ワンタンスープ	ぶたにく とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら ほうれんそう にんじん	にんにく たまねぎ もやし キャベツ きゅうり たまねぎ もやし ねぎ ほししいたけ	こめ さとう ワンタン	ごまあぶら ごま ごまドレッシング ごまあぶら	しょうゆ トウバンジャン さけ とりがらスープ しお しょうゆ こしょう	526 23.2 1.7	641 27.7 2.1	792 32.7 2.5
19	金	ごはん ぎゅうにゅう ローズポークメンチカツ ツナサラダ たまねぎのみそしる	ぶたにく ツナ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり キャベツ たまねぎ	こめ パンこ こむぎこ	あぶら しおちゅうかドレッシング	みりん ケチャップ しお ※**ソース** わふうだし	564 20.5 2.0	666 23.0 2.2	821 27.1 2.6
22	月	まるパン ぎゅうにゅう チョコクリーム えびカツ イタリアンサラダ やさいスープ	えび ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん パセリ	キャベツ きゅうり とうもろこし はくさい たまねぎ マッシュルーム	まるパン チョコクリーム パンこ こむぎこ でんぷん さとう	あぶら イタリアンドレッシング	しお ※**ソース** スープストック しお こしょう しょうゆ	508 19.7 2.4	630 23.5 2.9	731 27.4 3.6
23	火	ごはん ぎゅうにゅう てりやきチキン いそかあえ とんじる	とりにく ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり	こまつな にんじん にんじん こまつな	しょうが にんにく もやし はくさい だいこん ねぎ	こめ さとう じゃがいも こんにゃく		みりん しょうゆ しお さけ しょうゆ わふうだし	490 24.2 1.8	607 30.8 2.2	749 36.1 2.6
24	水	みそラーメン（ちゅうかめん） ぎゅうにゅう あげぎょうざ バンバンジーサラダ	ぶたにく なると ぶたにく とりにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にら にんじん	もやし キャベツ たまねぎ ねぎ キャベツ たまねぎ ねぎ しょうが キャベツ きゅうり	ちゅうかめん パンこ こむぎこ でんぷん さとう	ごまあぶら あぶら バンバンジードレッシング	みそラーメンスープのもと とりがらスープのもと こしょう しお	581 24.7 2.2	670 28.4 2.6	804 33.6 3.3
25	木	ごはん ぎゅうにゅう さわらのさいきょうやき ひじきのいりに わかたけじる だしの日	さわら みそ あぶらあげ さつまあげ だいず とりにく とうふ	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	にんじん にんじん	ごぼう たけのこ ねぎ	こめ さとう しらたき さとう	あぶら	みりん しょうゆ みりん さけ しょうゆ しお だしパック（さばぶし、かつおぶし、にぼし）	521 26.0 1.8	635 31.1 2.2	767 34.9 2.6
26	金	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがいため もやしのナムル にくだんごスープ	ぶたにく かにかまぼこ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ もやし きゅうり だいこん ねぎ たまねぎ	こめ パンこ でんぷん さとう	ごまあぶら ナムルドレッシング	さけ しょうゆ みりん こしょう ちゅうかだし とりがらスープのもと しょうゆ しお こしょう	498 21.3 1.9	606 25.2 2.3	750 29.8 2.7
30	火	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのからあげ はるさめサラダ たまごスープ	とりにく とうふ けいらん	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく キャベツ もやし たまねぎ えのき きくらげ ねぎ	こめ でんぷん はるさめ でんぷん	あぶら しおちゅうかドレッシング	さけ しょうゆ しお さけ ちゅうかだし しお しょうゆ	566 22.9 1.6	691 27.3 2.0	851 32.2 2.3

●今月の稲敷市産の食材は、米、マッシュルーム、きゅうりを予定しています。

きゅうしょくだより

稲敷市立東学校給食センター

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

東学校給食センターの給食

主食

○ご飯（火・木・金曜日）
稲敷市産のコシヒカリを使用しています。

○パン（月曜日）
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きます。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。