


2026年 4月 予定献立表



福敷市立江戸崎学校給食センター

エネルギー (kcal) 650 830
 たんぱく質 (g) 27.0 34.0
 食塩相当量 (g) 2.0 2.5

日 曜	献立名	主な材料と食品分類							調味料・その他	エネルギー (kcal)	
		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		小学校		中学校	
		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	小学校		中学校	
8 水	焼きそば	豚肉		人参	キャベツ もやし 玉ねぎ	中華めん	油	焼きそばソース			
	牛乳		牛乳								
	餃子	豚肉 鶏肉		にら	キャベツ 玉ねぎ しょうが	小麦粉 てんぷん 砂糖	油	しょうゆ 食塩	631 25.3 2.9	789 30.8 3.7	
	ツナサラダ	ツナ		人参	キャベツ きゅうり		黒酢玉ねぎドレッシング				
	バターロール					バターロール					
9 木	ごはん					米					
	牛乳		牛乳								
	鮭の塩焼き	鮭						食塩	645 29.6 2.0	800 35.4 2.4	
	にんじんしりしり	ツナ 鶏卵		人参		砂糖	ごま 油	しょうゆ 和風だし			
	けんちん汁	鶏肉 豆腐 油揚げ		小松菜 人参	大根 ごぼう ねぎ 干し椎茸	ざといも こんにゃく	ごま油	和風だし しょうゆ 食塩			
10 金	食パン					食パン					
	牛乳		牛乳								
	鶏肉のバーベキューソース焼き	鶏肉			にんにく しょうが レモン果汁 すりおろしりんご	砂糖		ケチャップ 酒 ソース 食塩	640 32.5 2.6	797 41.1 3.3	
	チキンサラダ	鶏肉		人参	キャベツ きゅうり		ごま ごまドレッシング				
	クリームシチュー	ベーコン 豆乳	牛乳 生クリーム スキムミルク	人参 枝豆	玉ねぎ とうもろこし マッシュルーム	じゃがいも		シチュールー コンソメ 食塩			
13 月	◇ 入学進級おめでとう献立 ◇ 										
	ごはん					米					
	発酵乳 (マスカット)		発酵乳		マスカット果汁						
	花型ハンバーグデミグラスソース	鶏肉 豚肉 大豆		トマト	玉ねぎ にんにく しょうが	てんぷん 砂糖		食塩 しょうゆ ケチャップ デミグラスソース ソース	647 21.0 1.9	821 26.3 2.4	
	イタリアンサラダ			人参	キャベツ きゅうり とうもろこし		イタリアンドレッシング				
	すまし汁	豆腐		人参 ほうれん草	玉ねぎ ねぎ 干し椎茸	花麩		しょうゆ みりん 和風だし 食塩			
	お祝いクレープ				いちごピューレ	クレープ					
14 火	ごはん					米					
	牛乳		牛乳								
	さばの味噌煮	さば 味噌				砂糖 てんぷん		みりん	682 26.8 2.3	866 33.3 2.9	
	五目きんぴら	さつま揚げ		人参 いんげん	ごぼう	しらたき 砂糖	ごま ごま油	しょうゆ みりん			
	豚汁	豚肉 豆腐 味噌		人参 小松菜	大根 ねぎ	じゃがいも こんにゃく		和風だし			
15 水	ソフトめん					ソフトめん					
	肉みそうどん汁	豚肉 大豆 味噌		人参 にら	もやし 玉ねぎ ねぎ とうもろこし マッシュルーム しょうが		ごま油	鶏がらスープ テンメンジャン しょうゆ	627 24.0 3.3	777 29.1 3.9	
	牛乳		牛乳								
	春巻			人参 にら	キャベツ 玉ねぎ だけのこ 干し椎茸 にんにく	春雨 てんぷん 砂糖 小麦粉	ごま油 油	しょうゆ 食塩 こしょう			
	豆腐サラダ	豆腐	わかめ	人参	キャベツ きゅうり		ごま ナムドレッシング				
16 木	ごはん					米					
	牛乳		牛乳								
	こんにゃくサラダ			人参	キャベツ きゅうり	こんにゃく		和風ドレッシング	681 17.8 1.8	839 20.9 2.1	
	フルーツポンチ				パイナップル もも りんご ぶどう果汁	ゼリー					
	ポークカレー	豚肉		人参	玉ねぎ マッシュルーム にんにく しょうが グリンピース	じゃがいも	油	カレールー ケチャップ ソース			
17 金	丸パン					丸パン					
	牛乳		牛乳								
	チキンカツ	鶏肉				パン粉 小麦粉 てんぷん	油	ソース	619 27.5 2.6	760 32.9 3.2	
	花野菜サラダ			ブロッコリー 人参	キャベツ カリフラワー		イタリアンドレッシング				
	ポトフ	ウインナー		人参	キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム とうもろこし			コンソメ 食塩 こしょう			
20 月	ごはん					米					
	牛乳		牛乳								
	照り焼きチキン	鶏肉			にんにく しょうが	砂糖		しょうゆ みりん 酒 食塩	651 30.5 2.4	816 38.3 2.9	
	じゃがいものそぼろ煮	豚肉		人参 いんげん	玉ねぎ	じゃがいも 砂糖 てんぷん		しょうゆ みりん 酒			
	わかめのみそ汁	豆腐 味噌	わかめ	人参	玉ねぎ 大根 えのきたけ			和風だし			
21 火	ごはん					米					
	牛乳		牛乳								
	ブルコギ	豚肉		人参 にら	もやし 玉ねぎ にんにく	砂糖 てんぷん	ごま ごま油	しょうゆ 酒 トウバンジャン	649 24.5 2.0	801 28.9 2.4	
	ブロッコリーおかか和え	かつお節		ブロッコリー 人参		砂糖		しょうゆ			
	餃子スープ	豚肉 鶏肉		小松菜 人参	キャベツ ねぎ しょうが 白菜 ねぎ だけのこ	小麦粉 てんぷん 砂糖	油 ごま油	酒 みりん 鶏がらスープ しょうゆ 食塩 こしょう			

日	曜	献立名	主な材料と食品分類						エネルギー (kcal)		
			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		調味料・その他	小学校	中学校
			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			
22	水	スパゲティミートソース 牛乳 チキンナゲット パンパンジーサラダ クロワッサン	豚肉 大豆 牛乳 鶏肉 大豆 鶏肉		人参 トマト 人参 人参	玉ねぎ マッシュルーム にんにく しょうが しょうが キャベツ きゅうり	スパゲティ パン粉 小麦粉 でんぷん クロワッサン	油 油 ごま パンパンジードレッシング	ケチャップ コンソメ ソース こしょう しょうゆ 食塩 しょうゆ 酒 食塩 だしバック(さば節・かつお節・煮干)	660 29.2 2.6	831 35.7 3.3
23	木	◇ だしの日 ◇									
		ごはん 牛乳 さわらの西京焼き 切干大根の煮物 若竹汁		牛乳			米 砂糖 しらたき 砂糖		みりん しょうゆ みりん しょうゆ 酒 食塩 だしバック(さば節・かつお節・煮干)	633 31.6 2.6	787 37.9 3.1
24	金	食パン 牛乳 メンチカツ マカロニサラダ ポテトカレースープ		牛乳		玉ねぎ キャベツ きゅうり どうもろこし 人参 人参	食パン パン粉 小麦粉 砂糖 でんぷん マカロニ	油 ノンエッグマヨネーズ	ケチャップ しょうゆ 食塩 ソース 食塩 こしょう スープストック しょうゆ カレー粉 食塩 こしょう	654 25.3 2.4	842 31.6 3.1
27	月	ごはん 牛乳 しゅうまい ナムル 豆腐の中華煮		牛乳		玉ねぎ しょうが 人参 ほうれん草 人参	米 パン粉 でんぷん 砂糖 小麦粉	ごま ナムルドレッシング ごま油	食塩 しょうゆ 鶏がらスープ テンメンジャン みりん	703 27.1 1.9	893 33.0 2.3
28	火	ごはん 牛乳 鶏肉の唐揚げ ひじきの炒り煮 キャベツのみそ汁		牛乳		人参 人参 人参	米 でんぷん しらたき 砂糖	油 油	しょうゆ 酒 食塩 しょうゆ みりん 和風だし	703 27.6 2.1	872 33.1 2.5
30	木	ごはん 牛乳 プレーンオムレツ 揚げじゃこサラダ ハヤシライス		牛乳		人参 人参 枝豆	米 でんぷん じゃがいも	ごま油 すりごま醤油ドレッシング 油	食塩 しょうゆ 鶏がらスープ ソース ハヤシライス ケチャップ ソース	688 23.4 2.5	865 28.7 3.0

※都合により、献立を変更する場合があります。

4月 給食たより

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。

安全に楽しく給食を食べるための約束

給食は、安全に楽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、事故につながることがあります。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。



！ 給食の前に気をつけること

<p>教室を換気し、給食に関係のないものは片付けましょう。</p>	<p>手をせっけんできれいに洗いましょう。</p>	<p>給食を配膳したら、席について静かに待ちましょう。</p>
-----------------------------------	---------------------------	---------------------------------

★ホチキスの針や消しゴムのカスなど、給食に入らないようにしましょう。

★清潔なハンカチやタオルを毎日持ってきましょう。

★立ち歩くと、ほこりが立ったり、ぶつかってこぼしたりするかもしれません。

！ 食べるときに気をつけること

<p>姿勢よく、おわんは手に持って食べましょう。</p>	<p>食べやすい大きさにし、よくかんで食べましょう。</p>	<p>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。</p>
------------------------------	--------------------------------	-----------------------------------

★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。

★口に詰め込みすぎないように気をつけましょう。

★食べ物を吸い込むと危険です。

稲敷市公式ホームページでは、献立表の他にも「今日の給食」(行事食)や、「食材の産地」なども掲載しております。ぜひご覧ください。

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

江戸崎学校給食センターの給食

- 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[ゆめかおり]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[きぬの波]を100%使用しています。
- 飲み物**
茨城県産の牛乳がつかえます。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。