

2026年 4月 予定献立表



稲敷市立東学校給食センター

摂取基準値	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩相当量 (g)	490 20.0 1.5	650 27.0 2.0	830 34.0 2.5
	幼児園	小学校	中学校	

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) たんぱく質 (g) 食塩相当量 (g)			
		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			幼稚園	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					
8 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	もやし 玉ねぎ ねぎ		ごま ごま油	しょうゆ 中華だし 酒 トウバンジャン	531	629	834	
	牛乳		牛乳					26.2	31.1	41.6		
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	青のり			天ぷら粉	油	2.1	2.4	3.2		
	ごぼうとひじきのサラダ		ひじき	人参	ごぼう キャベツ		ごまドレッシング					
9 木	ごはん					米						
	牛乳		牛乳									
	鮭の塩焼き	鮭						食塩	517	617	765	
	切干大根煮	豚肉 さつまいも揚げ		人参 いんげん	切干大根 干し椎茸	しらたき 砂糖		みりん 和風だし しょうゆ	26.3	29.3	35.1	
	けんちん汁	鶏肉 豆腐 油揚げ		人参 小松菜	大根 ねぎ	さといも こんにゃく	ごま油	しょうゆ 食塩 だしパック(さば節・かつお節・煮干)	2.2	2.4	2.9	
10 金	ごはん					米						
	牛乳		牛乳									
	照り焼きチキン	鶏肉			しょうが にんにく	砂糖		みりん しょうゆ 食塩 酒	540	670	824	
	じゃがいものおぼろ煮	豚肉		人参 いんげん	玉ねぎ	じゃがいも 砂糖		和風だし しょうゆ 酒 みりん	26.2	33.3	39.0	
	豆腐とわかめのみそ汁	油揚げ 豆腐 味噌	わかめ	人参	玉ねぎ ねぎ			和風だし	1.9	2.3	2.8	
13 月	◇ 入学進級おめでとう献立 ◇											
	丸パン					丸パン						
	牛乳		牛乳									
	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	砂糖 でんぷん		食塩 しょうゆ ケチャップ ソース テミグラスソース 酒	608	724	814	
	花野菜サラダ	ハム		ブロッコリー	カリフラワー キャベツ		イタリアンドレッシング	24.0	28.1	32.0		
	春野菜のポトフ	鶏肉		人参 パセリ アスパラガス	キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム	じゃがいも		スープストック 食塩 こしょう	2.2	2.7	3.2	
14 火	ごはん					米						
	牛乳		牛乳									
	きびなごカリフライ		きびなご		しょうが	砂糖 じゃがいも でんぷん 米粉	油	食塩	557	668	857	
	もやしのナムル			人参	もやし きゅうり		ごま油	しょうゆ	22.1	25.2	31.0	
15 水	豆腐の中華煮	豆腐 豚肉		人参 チンゲン菜	玉ねぎ しょうが にんにく	砂糖 でんぷん	ごま油	中華だし しょうゆ 酒	1.6	1.9	2.3	
	焼きそば	豚肉		人参	キャベツ もやし 玉ねぎ	焼きそばめん		焼きそばソース				
	牛乳		牛乳									
	シューマイ	豚肉			玉ねぎ しょうが	パン粉 でんぷん 砂糖 小麦粉		食塩	511	620	735	
	大根とかにかまのサラダ	かにかまぼこ			大根 きゅうり とうもろこし		ノンエッグマヨネーズ	こしょう	21.9	25.5	30.4	
16 木	黒糖ロール					黒糖ロール						
	ごはん					米						
	牛乳		牛乳									
	さばの味噌煮	さば 味噌				砂糖 でんぷん		みりん	579	683	823	
17 金	五目きんぴら	鶏肉 さつまいも揚げ		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	26.9	29.9	33.5	
	豆乳みそ汁	豚肉 豆乳 味噌		人参 ほうれん草	玉ねぎ ねぎ	さつまいも		和風だし	2.0	2.3	2.6	
	ごはん					米						
	牛乳		牛乳									
20 月	チキンナゲット	鶏肉 大豆			にんにく	パン粉 小麦粉 でんぷん	油	しょうゆ 食塩	635	756	956	
	フルーツ和え	豆乳			パイナップル もも りんご ぶどう果汁	ゼリー 砂糖			20.4	23.0	28.4	
	チキンカレー	鶏肉		人参	玉ねぎ マッシュルーム にんにく しょうが	じゃがいも 小麦粉		ソース ケチャップ カレールウ	2.0	2.3	2.9	
	食パン					食パン						
21 火	牛乳		牛乳									
	メンチカツ	豚肉 大豆			キャベツ	パン粉 砂糖 小麦 粉 でんぷん	油	ケチャップ 食塩 しょうゆ ※ソース	479	646	738	
	マカロニサラダ	ハム		人参	キャベツ きゅうり とうもろこし	マカロニ	ノンエッグマヨネーズ	こしょう	20.7	26.1	29.7	
	野菜スープ	豚肉		人参	玉ねぎ 白菜 マッシュルーム			スープストック 食塩 こしょう しょうゆ	2.3	3.0	3.4	
21 火	ごはん					米						
	牛乳		牛乳									
	鶏肉のバーベキューソース焼き	鶏肉			しょうが にんにく ねぎ レモン果汁 すりおろしりんご	砂糖		酒 しょうゆ	515	638	786	
りっちゃんサラダ	ハム かつおぶし	昆布	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			24.2	30.7	36.0	
じゃがいものみそ汁	豆腐 油揚げ 味噌		ほうれん草	玉ねぎ えのきたけ	じゃがいも		和風だし	1.7	2.1	2.5		

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	幼稚園	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	中華めん 塩ラーメンスープ 牛乳 揚げぎょうざ パンパンジーサラダ		豚肉 なた 鶏肉 豚肉 大豆 鶏肉		人参 小松菜 人参	しょうが にんにく キャベツ もやし 玉ねぎ ねぎ キャベツ 玉ねぎ しょうが キャベツ きゅうり	中華めん でんぷん 砂糖 小麦粉		鶏がらスープ 食塩 しょうゆ パンパンジードレッシング	554 24.2 2.4	642 27.8 2.9	762 32.8 3.5	
23	木	ごはん 牛乳 チャプチェ チーズ入りサラダ かきたまコーンスープ		豚肉 鶏肉		人参 人参	にんにく しょうが 玉ねぎ たけのこ キャベツ きゅうり とうもろこし 白菜 玉ねぎ	米 春雨 砂糖 小麦粉		ごま油 油 ごま油 ごま 和風ドレッシング ごま油 中華だし しょうゆ 食塩	516 20.7 1.7	628 24.5 2.0	776 28.9 2.4	
◇ だしの日 ◇														
24	金	ごはん 牛乳 さわらの西京焼き ひじきの炒り煮 若竹汁						米 砂糖			みりん しょうゆ みりん 酒 しょうゆ 食塩 だしパック(さば節・かつお節・煮干)	515 25.7 1.6	609 28.7 1.8	757 34.4 2.2
27	月	丸パン 牛乳 肉団子 チキンサラダ クリームシチュー						丸パン 砂糖 でんぷん パン粉			ケチャップ 酢 しょうゆ 食 塩 ソース ごまドレッシング シチュールー コンソメ	510 23.2 2.2	638 28.0 2.7	761 34.0 3.4
28	火	ごはん 牛乳 鶏肉の唐揚げ じゃこサラダ 花魁のすまし汁						米 でんぷん			酒 しょうゆ 食塩 すりごま醤油ドレッシング しょうゆ みりん 食塩 だしパック(さば節・かつお節・煮干)	561 24.7 1.6	685 29.4 1.9	845 34.8 2.2
30	木	ごはん 牛乳 ししゃも磯部フライ ごまあえ 豚汁						米 パン粉 小麦粉			しょうゆ 和風だし じゃがいも こんにゃく	547 22.8 1.7	654 25.5 2.0	842 32.0 2.5

※献立は、都合により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



東学校給食センターの給食

- 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[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。

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が、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、事故につながる可能性があります。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>★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。</p>	<p>手をせっけんできれいに洗いましょう。</p> <p>★清潔なハンカチやタオルを毎日持ってきましょう。</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> <p>★立ち歩くと、ほりごりが立ったり、ぶつかってこぼしたりするかもかもしれません。</p>
---	---	--

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>★足を組んだり、大食いになったりしないようにしましょう。</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>★口に詰め込みすぎないように気をつけましょう。</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> <p>★食べ物をおいむと危険です。</p>
--	---	---

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。

東学校給食センター

