

## 目標：給食を理解しよう。

日	曜	献立			ワンポイント	※エネルギー( kcal ) 塩分(g)
		主食	飲物	おかず(主菜・副菜)		
6	月	チキンカレー ライス	のむ ヨーグル ト	ゆでたまご ひよこ豆とツナのサラダ	<b>新学期スタート</b> ご入学・ご進級おめでとうございます。子どもたちは、これから始まる学校生活に胸をおどらせていることでしょう。献立表でご家庭にお伝えしたい『食』に関する情報を発信していきたいと思 います。よろしくお祈りします。	770 2.7
7	火	赤飯	牛 乳	鶏肉の金山寺焼き もやしとキャベツの和え物 すまし汁 みかんのジュレ	<b>祝入学</b> お赤飯を炊いて、お祝いします。今日から、新しい仲間が増えました。 勉強に運動に、一生懸命に取り組んで充実した1年にしてください。	759 2.4
8	水	ご飯	牛 乳	春巻 春雨サラダ ワントンスープ	<b>毎月の献立表をご確認ください</b> 毎月配信している献立表には、献立名や使用している食材などが書かれています。食べたこと がない食材があった場合には、ぜひ御家庭でも一度食べてみてください。家族と一緒に確認し て話題にしてみてください。	700 2.3
9	木	米パン	牛 乳	鶏肉の香草焼き キャベツのサラダ コンスープ	<b>今年度も安全・安心でおいしい給食をつくります</b> 学校給食は、子どもたちの心と体の成長を支える役割があります。おいしいことはもちろん、安 全・安心であることが重要です。栄養バランスよく、様々な食材を使った献立で、徹底した衛生 管理のもと、食中毒や食物アレルギー事故の防止に努めています。	768 2.6
10	金	麦ごはん	牛 乳	玉子焼き、納豆 ごぼうサラダ さつまいものみそ汁	<b>かみごたえのあるものをよくかんで食べよう</b> 将来にわたっておいしく食べるため、かみごたえのあるものを食べましょう。かむことは、食べず ぎを防いだり、むし歯を予防したりする効果があります。	788 2.4
13	月	中華丼	牛 乳	くらげの中華和え わかめと豆腐のスープ	<b>中華丼</b> 中華丼の「あん」は、とろみがあることで冷めにくく、最後まで温かく食べられます。一つのどん ぶり「体をつくる(肉)」「体の調子を整える(野菜)」「エネルギーになる(ごはん)」の3つの グループの栄養をすべてとることができます。	704 3.4
14	火	ご飯	牛 乳	さわらのごまみそ焼き 昆布の煮物 豚汁	<b>さわら</b> 今日の魚は、漢字で「魚」に「春」と書く「鱈(さわら)」です。その名の通り、春が旬の魚として昔 から親しまれてきました。さわらは身が柔らかく、淡泊な味なので、お味噌との相性が抜群です。	722 2.6
15	水	ご飯	牛 乳	ハンバーグきのこあんかけ マカロニサラダ 若竹汁	<b>たけのこ</b> 春が旬。たけのこをゆでて割ると白い粒々が見えますが、これは異物ではなく、アミノ酸の一種 の子ロシンという成分なので洗い流さなくてよいのです。たけのこには、ミネラルや食物繊維が 多く含まれています。	722 1.9
16	木	ご飯	牛 乳	ぶりのフライ 海藻サラダ 豆腐チゲ	<b>ぶり</b> ぶりは成長にしたがって呼び名が変わるので、出世魚として縁起がよいとされています。魚の 大きさによって「ワカシ」「イナダ」「ワラサ」と呼ばれ、そして80cm以上の大きになるとやっ と「ぶり」と呼ばれるようになります。	776 3.1
17	金	コッペパン いちごジャム	牛 乳	オムレツ マリネサラダ ポークビーンズ	<b>減塩の日『いばらき美味しおDay』</b> 茨城県では、『40(しお)』を半分にした20日を減塩の日『いばらき美味しおDay』として定め ました。みなさんは普段から『減塩』を意識していますか?茨城県民の成人1日あたりの塩分摂 取量は男性11.2g、女性9.4gと国が定める目標量を大幅に超えています。(国の目標量は男 性7.5g未満、女性6.5g未満) <b>*今日からできる減塩のコツ*</b>	750 2.4
20	月	わかめご飯	牛 乳	チキンカツ カミカミサラダ きのこ汁	1. ソースやしょうゆは別皿に取り分けましょう 2. 『酸味』『香り』『辛味』でブラさαのおいしさを 3. 減塩商品を活用してみましょう	684 2.8
21	火	ご飯	牛 乳	豚肉のごまみそ焼き 白菜の磯和え 豆乳入りみそ汁	<b>大切な食事のあいさつ いただきます・ごちそうさま</b> 日本には食事の前後のあいさつがあります。『いただきます』にも『ごちそうさま』にも食べ物の 命や食事を用意するためにかかわった人々への感謝の気持ちが込められています。	736 2.0
22	水	山菜うどん	牛 乳	厚焼き玉子 かまぼこの土佐和え ヨーグルト	<b>Q.どうして給食には毎日牛乳が出るの?</b> A. 日本人は、カルシウムの摂取量が不足しているといわれています。 給食がある日とない日では、給食のある日の方がカルシウムの摂取量が多いという研究結果 が出ています。	706 3.4
23	木	ご飯	牛 乳	スタミナ焼き おかか和え のっぺい汁	<b>朝食を食べる習慣がない→まずは何かを口にしてみよう</b> 最初からかんべきな朝食をしろと思ってもなかなか難しいものです。まずはおにぎりやパンな ど、何かを食べることを習慣づけていきましょう。	715 2.0
24	金	ナン	牛 乳	キーマカレー オムレツ コールスローサラダ	<b>給食の栄養</b> 学校給食の食事内容は、『生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準』が定められています。 また家庭で不足しがちな栄養素がとれるように考慮しながら、栄養バランスのよい給食をつくっ ていますので残さず食べましょう。	630 4.1
28	火	ご飯	牛 乳	豚肉のしょうが焼き きんぴらごぼう じゃがいものみそ汁	<b>きんぴらごぼう</b> 新しい学年が始まって1か月ほど経ちました。少し疲れが出てきている人はいませんか? 「きんぴらごぼう」のような根菜は、体の調子を整える栄養があります。しっかり食べて、規則正 しい生活リズムを作っていきましょう。	733 2.3
29	水	ご飯	牛 乳	かつおフライ ブロッコリーのおかかマヨ和え わかめと豆腐のみそ汁	<b>かつお</b> かつおの旬は、年に2回あり、春のかつおを「初がつお」、秋のかつおを「戻りがつお」といま す。初がつおは、身がしまってさっぱりとした味で、戻りがつおは脂がのってなめらかな食感で す。	713 1.7
30	木	学年遠足 給食はありません。				

## 4月 給食献立材料表 (予定)

日	曜	主食	飲物	おかず(主菜・副菜)
6	月	チキンカレーライス(米 麦 鶏肉 じゃがいも にんじん たまねぎ にんにく カレールウ ワイン 油)	のむ ヨーグル ルト	ゆでたまご(鶏卵) ひよこ豆とツナのサラダ(ひよこ豆 ツナ いんげん キャベツ ドレッシング(砂糖 酢 水飴 塩 にんにく こんぶ))
7	火	赤飯(もち米 米 黒米 ごま 塩)	牛乳	鶏肉の金山寺焼き(鶏肉 金山寺みそ ケチャップ しょうゆ みりん 酒) もやしとキャベツの和え物(もやし キャベツ かまぼこ しょうゆ ごま) すまし汁(桜麩 ねぎ 豆腐 えのきたけ かつおぶし しょうゆ 塩 みりん) みかんのジュレ(みかん グラニュー糖)
8	水	ご飯	牛乳	春巻(キャベツ たまねぎ にんじん 春雨 豚脂 でんぷん 砂糖 塩 小麦粉) 春雨サラダ(春雨 ベーコン きゅうり キャベツ しょうゆ ごま 砂糖 酢) ワンドンスープ(ワンドン(キャベツ たまねぎ にんじん 魚肉すり身 ホタテ 小麦粉 豚肉)ちんげんさい にんじん えのきたけ ねぎ しょうゆ 中華だし 塩)
9	木	米パン	牛乳	鶏肉の香草焼き(鶏肉 パン粉 塩 チーズ び万 にんじん トマト 砂糖 パセリ) キャベツのサラダ(キャベツ きゅうり ピーマン ドレッシング(砂糖 酢 塩 レモン)) コーンスープ(とうもろこし バター スキムミルク 牛乳)
10	金	麦ごはん	牛乳	玉子焼き(鶏卵 枝豆 砂糖 酢 しょうゆ 塩 だし)、納豆(納豆 しょうゆ からし) ごぼうサラダ(ごぼう ちくわ とうもろこし きゅうり ごま マヨネーズ) さつまいものみそ汁(さつまいも 油揚げ ねぎ みそ だし)
13	月	中華丼(米 麦 にんじん 白菜 小松菜 豚肉 しいたけ ねぎ 中華だし しょうゆ ねぎ オイスターソース 塩 片栗粉 ごま油)	牛乳	くらげの中華和え(くらげ もやし きゅうり にんじん しょうゆ ごま油 ごま) わかめと豆腐のスープ(わかめ 豆腐 わかめ ねぎ 中華だし 塩 しょうゆ ごま油 ごま)
14	火	ご飯	牛乳	さわらのごまみそ焼き(さわら みそ しょうゆ 砂糖 みりん ごま ねぎ) 昆布の煮物(昆布 にんじん しらたき さつまいも 砂糖 しょうゆ みりん 油) 豚汁(豚肉 にんじん ごぼう 豆腐 大根 油揚げ ねぎ だし みそ)
15	水	ご飯	牛乳	ハンバーグのこあんかけ(ハンバーグ(鶏肉 たまねぎ パン粉) えのきたけ しめじ 砂糖 しょうゆ 酒 みりん でんぷん) マカロニサラダ(マカロニ キャベツ ハム きゅうり マヨネーズ 酢 塩) 若竹汁(豆腐 たけのこ ねぎ しいたけ わかめ だし 塩 しょうゆ)
16	木	ご飯	牛乳	ぶりのフライ(いなだ パン粉 小麦粉 みそ みりん 砂糖 ごま) 海藻サラダ(とうもろこし 海藻 大豆 ツナ ドレッシング(ぶどう糖 酢 しょうゆ 塩 ほたて 梅肉 青じそ)) 豆腐チゲ(豚肉 にんにく しょうが ごま油 酒 キムチ 青梗菜 ねぎ もやし たら 豆腐 だし みそ)
17	金	コッペパン いちごジャム(いちご 水あめ 砂糖)	牛乳	オムレツ(鶏卵 鶏肉 砂糖 牛乳 ケチャップ) マリネサラダ(キャベツ きゅうり アスパラ とうもろこし ドレッシング(油 酢 砂糖 だいたい レモン リンゴ 塩)) ポークビーンズ(大豆 豚肉 じゃがいも にんじん たまねぎ にんにく 油 ケチャップ コンソメ ソース 砂糖 チーズ クリーム 塩 ワイン)
20	月	わかめご飯(米 わかめ 塩 昆布)	牛乳	チキンカツ(鶏肉 パン粉 油) カミカミサラダ(切り干し大根 とうもろこし 小松菜 ツナ ごま油 しょうゆ 砂糖 酢) きのこ汁(えのきたけ まいたけ しめじ 油揚げ ねぎ にんじん だいこん みそ だし)
21	火	ご飯	牛乳	豚肉のごまみそ焼き(豚肉 しょうゆ 砂糖 ごま ねぎ みりん みそ 酒) 白菜の磯和え(白菜 小松菜 にんじん しょうゆ のり) 豆乳入りみそ汁(豆乳 さつまいも かぶ 白菜 しめじ にんじん ねぎ 油揚げ みそ だし)
22	水	山菜うどん(ソフトメン 鶏肉 にんじん 山菜 えのきたけ ねぎ 白菜 しょうゆ みりん 酒 塩 だし)	牛乳	厚焼き玉子(鶏卵 砂糖 酢 しょうゆ かつおだし こんぶだし) かまぼこの土佐和え(キャベツ にんじん 小松菜 かまぼこ しょうゆ 酢 砂糖 かつお節) ヨーグルト(砂糖 練乳 脱脂粉乳 クリーム 寒天)
23	木	ご飯	牛乳	スタミナ焼き(豚肉 たまねぎ ごま にんにく オイスターソース しょうゆ みりん 酒 砂糖 ごま油 油) マカロニサラダ(マカロニ キャベツ ハム きゅうり マヨネーズ 酢 塩) のっぺい汁(鶏肉 にんじん だいこん 里芋 ほうれん草 油揚げ だし 塩 しょうゆ でんぷん)
24	金	ナン(小麦粉 油 砂糖 塩)	牛乳	キーマカレー(豚肉 にんにく しょうが にんじん たまねぎ 大豆 枝豆 しょうゆ 塩 カレールウ 牛乳 トマト) オムレツ(鶏卵 鶏肉 ほうれん草 砂糖 酢 塩) コールスローサラダ(ハム キャベツ とうもろこし チーズ ドレッシング(しょうゆ 酢 砂糖 油 塩 かつお節 ゆず))
28	火	ご飯	牛乳	豚肉のしょうが焼き(豚肉 しょうが しょうゆ 酒 ごま たまねぎ) きんぴらごぼう(ごぼう にんじん しらたき いんげん 砂糖 だし しょうゆ 油 ごま) じゃがいものみそ汁(じゃがいも ねぎ 油揚げ わかめ みそ だし)
29	水	ご飯	牛乳	かつおフライ(かつお パン粉 小麦粉 油) ブロッコリーのおかかマヨ和え(ブロッコリー ロマネスコ とうもろこし かつお節 しょうゆ マヨネーズ 酢) わかめと豆腐のみそ汁(豆腐 油揚げ わかめ みそ だし)
30	木	学年遠足		学年遠足 給食はありません。