


| 日 (曜日) |  献立名 カミスコくん ©神栖市 | 主 な 材 料 と 食 品 分 類 | | | | | | 調味料他 |
|-----------|---|-------------------|---------------------|------------------|----------------------|--------------------|------------|---------------------------------------|
| | | おもに体をつくる(あか) | | おもに体の調子を整える(みどり) | | おもにエネルギーになる(きいろ) | | |
| | | 1 群 | 2 群 | 3 群 | 4 群 | 5 群 | 6 群 | |
| | | 魚・肉・卵 豆・豆製品 | 牛乳・小魚 海藻 | 緑黄色野菜 | その他の野菜 きのこ・果物 | 穀類・いも類 砂糖 | 油脂 種実類 | |
| 8 (月) | ごはん、牛乳 | | 牛乳 | | | ごはん | | |
| | さけのおおやき | さけ | | | | | | |
| | きりぼしだいこんのキムチいため | ぶた肉 | | チンゲンサイ | きりぼしだいこん、はくさいキムチ | | | ごま、ごまあぶら |
| | けんちんじる | とうふ、とり肉 | | にんじん | ごぼう、だいこん | さといも | | しょうゆ、みりん、和風だし |
| 9 (火) | ごはん、牛乳 | | 牛乳 | | | ごはん | | |
| | まぐるカツ | まぐる | | | 玉ねぎ、しょうが | パンこ、こむぎこ、さとう | あぶら | みりん、しょうゆ |
| | アスパラとにんじんのサラダ(ドレッシング) | | | アスパラガス、にんじん | | | | 塩中華ドレッシング |
| | ワンタンスープ | ぶた肉、だいず | | チンゲンサイ、にんじん | 玉ねぎ、はるキャベツ、しょうが | こむぎこ、でんぶん、さとう | あぶら | しょうゆ、塩ラーメンスープの素、酒、からスープ、こしょう、オイスターソース |
| 10 (水) | むぎごはん、牛乳 | | 牛乳 | | | むぎごはん | | |
| | ショーロンポー(幼1小中2) | ぶた肉、とり肉 | | | 玉ねぎ、しょうが | こむぎこ、でんぶん、パンこ、さとう | | しょうゆ、こしょう |
| | ごまじゃこサラダ | | ちりめんじゃこ | | はるキャベツ、きゅうり | | ごま、ごまあぶら | 酢 |
| | マーボーどうふ | ぶた肉、とうふ | | にんじん、チンゲンサイ | 玉ねぎ、こんにゃく、しょうが | さとう、でんぶん | | しょうゆ、麻婆豆腐の素、酒 |
| | おいわいゼリー | とう乳 | | | いちご | さとう | | |
| 11 (木) | ごはん、牛乳 | | 牛乳 | | | ごはん | | |
| | ささみカツ(ソース) | とり肉、だいず | | | | でんぶん、パンこ、こむぎこ | あぶら | ソース |
| | もやしとピーマンのサラダ(ドレッシング) | | | ピーマン | もやし | | 玉ねぎドレッシング | |
| | まごわやさしいみそしる | ちくわ、あぶらあげ、みそ | わかめ | にんじん | だいこん、しいたけ | じゃがいも | ごま | かつおぶし |
| 12 (金) | はちみつパン、牛乳 | | 牛乳 | | | はちみつパン | | |
| | ハンバーグおろしソース(おろしソース) | とり肉、ぶた肉 | | | 玉ねぎ、にんにく、しょうが | さとう | あぶら | おろしソース、トマトペースト |
| | やさしいサラダ(ドレッシング) | | | ピーマン、にんじん | はるキャベツ | | | イタリアンドレッシング |
| | コーンポタージュ(クルトン) | | 牛乳、スキムミルク、乳清粉 | | とうもろこし | さとう、クルトン | バター | コンソメ、クリームポタージュの素、コーンポタージュの素 |
| 15 (月) | ごはん、牛乳 | | 牛乳 | | | ごはん | | |
| | とりのからあげ(幼小2中3) | とり肉 | | | | こむぎこ、でんぶん、さとう | あぶら | しょうゆ |
| | ブロッコリーとれんこんのサラダ(ドレッシング) | | | ブロッコリー | れんこん | | ごまドレッシング | |
| | アルファベットスープ | ベーコン、なると | | こまつな、にんじん | 玉ねぎ | マカロニ | | コンソメ、こしょう |
| | おいわいクレープ | とう乳、だいず | | | いちご | さとう、こめこ | あぶら | しょうゆ |
| 16 (火) | ちゅうかメン、牛乳 | | 牛乳 | | | ちゅうかメン | | |
| | ちゃんぽんスープ | ぶた肉、さつまあげ | | にんじん | はるキャベツ、玉ねぎ、しょうが、にんにく | | | 豚骨ラーメンスープの素、中華だし、からスープ、しょうゆ |
| | たこやき | たこ | | | はるキャベツ、長ねぎ、しょうが | こむぎこ、さとう | あぶら | かつおだし |
| | ほうれん草のおひたし (ようちえんのみ)ピピチーズ | | チーズ | ほうれん草 | もやし | | | めんつゆ |
| 17 (水) | ごはん、牛乳 | | 牛乳 | | | ごはん | | |
| | カレーロール | ソーセージ、だいず、ぶた肉 | 乳 | にんじん | 玉ねぎ | じゃがいも、こむぎこ、さとう、パンこ | あぶら、マーガリン | ケチャップ、ウスターソース、カレーこ |
| | ひじきとだいずのもの | だいず、ちくわ | ひじき | にんじん | | さとう | あぶら | しょうゆ、和風だし、みりん |
| | しんじやがいものみそしる | みそ | わかめ | にんじん | 玉ねぎ | じゃがいも | | 和風だし |
| 18 (木) | ごはん、牛乳 | | 牛乳 | | | ごはん | | |
| | さばのオレンジに | さば | | | オレンジ、しょうが | さとう、マーマレード、でんぶん | | しょうゆ、酒、みりん |
| | はるキャベツとハムのサラダ(ドレッシング) | ハム | | にんじん | はるキャベツ | | | 和風ドレッシング |
| | なのはないりかきたまじる | とうふ、たまご | | にんじん、なのはな | 玉ねぎ | でんぶん | | からスープ、コンソメ、しょうゆ |
| | パインコンポート | | | | パインアップル | さとう | | |
| 19 (金) | コッペパン(2しよチョコクリーム)、牛乳 | | 牛乳 | | | コッペパン、2しよチョコクリーム | | |
| | いかチリソースフライ | いか | | | 玉ねぎ、長ねぎ、にんにく、しょうが | さとう、パンこ、こむぎこ、でんぶん | あぶら | ケチャップ、酢、しょうゆ、オイスターソース、豆板醤 |
| | ナポリタン | ウインナー | | ピーマン | 玉ねぎ、エリンギ | ペンネ | あぶら | ケチャップ、ソース、こしょう |
| | オニオンスープ | | | にんじん、グリーンピース | 玉ねぎ、とうもろこし、マッシュルーム | | | からスープ、コンソメ |
| | ※ようちえんはおべんとう | | | | | | | |
| 22 (月) | ごはん、牛乳 | | 牛乳 | | | ごはん | | |
| | やさしいシューマイ(幼小2中3) | とり肉、ぶた肉 | | にんじん、ほうれん草 | とうもろこし、玉ねぎ、しょうが | パンこ、こむぎこ、さとう、でんぶん | あぶら | みりん、しょうゆ |
| | チンジャオロース | ぶた肉 | | ピーマン | たけのこ | でんぶん | | 青梗肉絲の素、しょうゆ |
| | くきわかめとはるさめのスープ | くきわかめ | | にんじん | 玉ねぎ、えのき、しょうが | はるさめ | | しょうゆ、塩ラーメンスープの素、中華だし、こしょう |
| 23 (火) | うどん、牛乳 | | 牛乳 | | | うどん | | |
| | さんさいうどんじる | ぶた肉、あぶらあげ | | にんじん、ほうれん草 | わらび、ふき、みず、しめじ、長ねぎ | さとう | | 和風だし、しょうゆ、酒、からスープ |
| | おやこやき | たまご、とり肉 | | にんじん、みつば | 玉ねぎ | さとう | あぶら | しょうゆ、みりん |
| | ポテトサラダ(ノンエッグマヨネーズ) | | | にんじん | きゅうり | じゃがいも | ノンエッグマヨネーズ | |
| 24 (水) | むぎごはん、牛乳 | | 牛乳 | | | むぎごはん | | |
| | アメリカンドッグ | とり肉、ぶた肉 | | | にんにく | こむぎこ、さとう、でんぶん | あぶら | |
| | うみとはたけのサラダ(ドレッシング) | まぐるみずに | ひじき | | はるキャベツ | | ごまドレッシング | |
| | いばらきをたべようカレー | とり肉、だいず | 牛乳、生クリーム、乳清粉、スキムミルク | にんじん | れんこん、玉ねぎ、りんご、マッシュルーム | | | カレールー、ケチャップ、ソース |

| 日 (曜日) | 献立名 カミスココくん ©神栖市 | 主な材料と食品分類 | | | | | | 調味料他 |
|---------------|---------------------------|----------------|-------------|------------------|------------------|-------------------|-----------|--------------------------|
| | | おもに体をつくる(あか) | | おもに体の調子を整える(みどり) | | おもにエネルギーになる(きいろ) | | |
| | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | |
| | | 魚・肉・卵 豆・豆製品 | 牛乳・小魚 海藻 | 緑黄色野菜 | その他の野菜 きのこ・果物 | 穀類・いも類 砂糖 | 油脂 種実類 | |
| 25 (木) | ごはん、牛乳 | | 牛乳 | | | ごはん | | |
| | めばるのたつたあげ | めばる | | | しょうが | でんぷん | あぶら | しょうゆ |
| | きんぴらごぼう | きんぴら | | いんげん | ごぼう | さとう | ごま、あぶら | しょうゆ、みりん、和風だし |
| | とんじる | ぶた肉、とうふ、みそ | | にんじん | だいこん、ごんにやく | じゃがいも | | 和風だし |
| | かんこくのり (ようちえんのみ)たまごボーロ | たまご | スキムミルク | | | | でんぷん、さとう | |
| ★世界の料理～オランダ～★ | | | | | | | | |
| 26 (金) | ミルクパン、のむヨーグルト | | のむヨーグルト | | | ミルクパン | | |
| | ソーセージ | ぶた肉 | | | | でんぷん、さとう | | |
| | ヒュッツポット | | | にんじん | 玉ねぎ、にんにく | じゃがいも | オリーブオイル | こしょう、コンソメ |
| | トマトンスープ | とり肉、だいず | | ブロッコリー、にんじん、トマト | はるキャベツ、玉ねぎ | パンこ、でんぷん、さとう、マカロニ | あぶら | しょうゆ、みりん、コンソメ、こしょう、トマトルウ |
| | りんごタルト | とう乳、だいず | | | りんご | こめこ、さとう | あぶら | |
| 30 (火) | ソフトメン、牛乳 | | 牛乳 | | | ソフトメン | | |
| | ミートソース | ぶた肉、だいず | | にんじん、トマト | 玉ねぎ、しょうが、にんにく | でんぷん | あぶら | ソース、ケチャップ、コンソメ、こしょう |
| | かみすココくんあつやきたまご | たまご | | | | さとう、でんぷん | あぶら | かつおだし、酢、しょうゆ |
| | はるやさいのサラダ(ドレッシング) | | | なのはな | はるキャベツ、とうもろこし | | 玉ねぎドレッシング | |

※新小学1年生は、4月15日(月)、幼稚園(年少)は、4月22日(月)から給食がはじまります。 はし、スプーンは清潔なものを持参してください。

| 4月栄養量 | エネルギー kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | カルシウム mg | 鉄 mg | ビタミンA μg | ビタミンB1 mg | ビタミンB2 mg | ビタミンC mg | 食塩相当量 g |
|----------|---------------|------------|---------|-------------|---------|-------------|--------------|--------------|-------------|------------|
| 幼稚園平均栄養量 | 484 | 18.4 | 15.3 | 266 | 3.9 | 144 | 0.40 | 0.38 | 21 | 1.8 |
| 小学生平均栄養量 | 646 | 24.4 | 20.2 | 346 | 4.2 | 196 | 0.56 | 0.53 | 25 | 2.5 |
| 中学生平均栄養量 | 810 | 29.7 | 23.4 | 384 | 5.5 | 225 | 0.73 | 0.59 | 30 | 3.0 |

ご入園・ご入学・ご進級おめでとうございます

心身ともに成長していく子供たちに、栄養に配慮しながら安全でおいしい給食を届けられるよう調理場職員一同力を合わせて頑張っていきます。
今年度もご理解と協力をどうぞよろしくお願いいたします。



○学校給食のねらい(給食を通して学びます)

- ・食事のマナーや衛生的な習慣を身に付ける。
- ・みんなで楽しく食事をします。
- ・健康な体をつくるため望ましい食習慣を身に付ける。
- ・食べ物を大切に、感謝の気持ちをもって食事をします。

○年間実施回数

幼稚園 177回 小学生 196回 中学生 198回
(令和6年4月8日～令和7年3月24日)

○内容

主食…ごはん・パン・めん
牛乳…飲むヨーグルト等にも変わります。
おかず…主菜+副菜(揚げ物・焼き物・サラダ・炒め物・汁物・煮物・デザート等)
※行事食や世界の料理、日本の郷土料理を献立に取り入れています。
※地域の食文化を学ぶことができるよう、茨城県産の食材や季節の食べ物を取り入れています。

○給食の栄養量

学校給食では子供たちが一日に必要な栄養素のおよそ3分の1がとれるよう献立を作っています。ご家庭での朝食・夕食もしっかりと食べていただくようお願いいたします。特に朝食は1日の元気のもとになります。しっかり食べて元気に登校してください。



健康な体は 毎日の規則正しい生活習慣から!



給食当番の身支度

- ・髪の毛が出ないように帽子をかぶろう
- ・マスクをきちんとつけよう
- ・つめは短く切っておこう
- ・石けんを使って手を洗おう
- ・清潔な白衣を着よう
- ・ハンカチを持とう

給食当番になった人は、給食の準備をする前に給食当番としてふさわしい清潔な身支度をしているかどうかを確認しましょう。



世界の料理～オランダ～

オランダは、西ヨーロッパの国の一つで、チューリップや風車で有名な国です。じゃがいもやチーズを用いた家庭料理が親しまれています。

給食では、じゃがいもをやわらかく煮てソーセージを添えて食べられる、「ヒュッツポット」や、ミートボール入りのトマトスープである「トマトンスープ」を提供します。これを機会に、世界の料理にふれてみるのも、楽しいですね。



神栖市ホームページ
献立表掲載ページ用
二次元コード

- ※ 物資及び安全管理、衛生管理の都合により多少の変更がある場合もありますので、ご了承願います。
- ※ めんは、同一工場内で、そばを含む製品を製造しています。
- ※ わかめなどの海藻類、しらすなどの小魚類は、えび・かにの混ざる漁法でとられています。そのため混ざることがあります。また、魚種によっては、えび・かにを捕食している場合もあります。
- ※ 幼稚園教諭の個数付の主菜は、小学校と同量です。
- ※ 小学校教諭の個数付の主菜は、中学校と同量です。