

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	
7 (月)	ごはん、牛乳		牛乳			ごはん		
	いかのごまフライ(ソース)	いか				パンこ、こむぎこ でんぷん、さとう	ごま、あぶら	ソース
	ツナそぼろに	まぐろみずに こうやどうふ		にんじん	しょうが	さとう	ごま	しょうゆ、みりん、酒
	さんさいのみそしる	あぶらあげ、とうふ みそ		みずな、こまつな	わらび、えのき やまうと、なめこ だけのこ、はくさい 長ねぎ			かつおぶし
8 (火)	ソフトメン、牛乳		牛乳			ソフトメン		
	カレーなんばんじる	ふた肉、なると あぶらあげ		こまつな	玉ねぎ、長ねぎ	でんぷん		まろやかカレー カレーこ、和風だし しょうゆ、みりん
	えだまめとコーンのフリッター(小中2)			にんじん	とうもろこし えだまめ	こむぎこ、でんぷん さとう、こめこ	あぶら	
	ごぼうサラダ(ドレッシング)			にんじん	ごぼう、きゅうり		ごまドレッシング	
9 (水)	むぎごはん、牛乳		牛乳			むぎごはん		
	しらすいりシューマイ(幼小2中3)	たら	しらす		玉ねぎ、キャベツ しょうが	でんぷん、さとう こむぎこ	あぶら	こしょう
	もやしのナムル				にんにく、もやし きゅうり	さとう	あぶら、ごま	酢、しょうゆ こしょう
	マーボーどうふ	ふた肉、おから どうふ		にんじん チンゲンサイ	こんにゃく、玉ねぎ しょうが	でんぷん、さとう		麻婆豆腐の素 しょうゆ、酒
10 (木)	ごはん、牛乳		牛乳			ごはん		
	とうにゅうクリームコロッケ(ソース)	とう乳、ゼラチン			玉ねぎ、とうもろこし	パンこ、こむぎこ さとう、でんぷん	あぶら	ソース
	ブロッコリーとカリフラワーのサラダ(ドレッシング)			ブロッコリー	カリフラワー		塩中華ドレッシング	
	さわにわん	ふた肉、なると		にんじん、ほうれん草	ごぼう			和風だし、酒 しょうゆ
11 (金)	ごはん、牛乳		牛乳			ごはん		
	2まいぎりしょくパン(いちごジャム)、牛乳		牛乳			2まいぎりしょくパン いちごジャム		
	てりやきチキンハンバーグ	とり肉			玉ねぎ、しょうが	パンこ、さとう	あぶら	みりん、酢 しょうゆ、ワイン
	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	
14 (月)	ごはん、牛乳		牛乳			ごはん		
	かみすメンチ(ソース)	とり肉、ふた肉		ピーマン	玉ねぎ	パンこ、さとう でんぷん	あぶら	ソース、こしょう
	キャベツとなのはなサラダ(ドレッシング)			なのはな	キャベツ		玉ねぎドレッシング	
	じゃがいものみそしる	みそ	わかめ	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも		和風だし
15 (火)	ごはん、牛乳		牛乳			ごはん		
	ちゅうかメン、のむヨーグルト		のむヨーグルト			ちゅうかメン		
	しおラーメンスープ	ふた肉、なると		チンゲンサイ にんじん	長ねぎ			塩ラーメンスープの素 中華だし、がらスープ
	コーンフライ			アスパラガス にんじん	とうもろこし	こむぎこ、さとう パンこ、でんぷん	あぶら	
16 (水)	ごはん、牛乳		牛乳			ごはん		
	つくね	とり肉			玉ねぎ	パンこ、さとう こむぎこ		みりん、しょうゆ こしょう、酒
	ほうれん草のおひたし			ほうれん草	キャベツ			めんつゆ
	がんもどきのにもの (ようちえんのみ) ベビーチーズ	がんもどき、ちくわ		にんじん	だいこん、こんにゃく グリーンピース	さとう		しょうゆ、和風だし みりん
17 (木)	ごはん、牛乳		牛乳			ごはん		
	さけのしおやき	さけ						
	もやしとチキンのサラダ(ドレッシング)	とり肉			もやし		ごまドレッシング	
	わかたけのすましじる	なると	わかめ	こまつな、にんじん	だけのこ、長ねぎ えのき			しょうゆ、和風だし
18 (金)	ごはん、牛乳		牛乳			ごはん		
	ハンバーグおろしソース(おろしソース)	とり肉、ふた肉			玉ねぎ	パンこ、でんぷん		おろしソース
	やさいサラダ(ドレッシング)			にんじん、ピーマン	キャベツ		玉ねぎドレッシング	
	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	クルトン、さとう	バター	コーンポタージュの素 クリームポタージュの素 コンソメ
※ようちえんはおべんとう								
21 (月)	ごはん、牛乳		牛乳			ごはん		
	からあげ(幼小2中3)	とり肉				こむぎこ、でんぷん さとう	あぶら	しょうゆ
	ブロッコリーとコーンのサラダ(ノンエッグマヨネーズ)			ブロッコリー	とうもろこし		ノンエッグマヨネーズ	
	とんじる	ふた肉、とうふ、みそ		にんじん	だいこん、こんにゃく	じゃがいも		和風だし
22 (火)	うどん、牛乳		牛乳			うどん		
	きつねうどんじる	とり肉、あぶらあげ		にんじん、こまつな	長ねぎ、しめじ			和風だし、しょうゆ みりん、酒
	かまぼこのてんぷら	たら		にんじん	とうもろこし	さとう、こむぎこ でんぷん	あぶら	みりん
	きりぼしだいこんとハムのサラダ(ドレッシング)	ハム			きりぼしだいこん きゅうり		和風ドレッシング	
23 (水)	☆世界の料理～韓国～☆							
	ごはん、牛乳		牛乳			ごはん		
	いかいりチヂミ	いか		にら	キャベツ	こむぎこ、こめこ さとう、でんぷん	あぶら	かつおだし
	ブルコギ	ふた肉		にんじん、にら	玉ねぎ	さとう	ごまあぶら、ごま	焼肉のタレ
	わかめスープ	とうふ、なると	わかめ	にんじん	玉ねぎ			しょうゆ 塩ラーメンスープの素 中華だし、こしょう

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	
24 (木)	ごはん、牛乳		牛乳			ごはん		
	アジフライ	アジ			にんにく、しょうが	パンこ、こむぎこ	あぶら	しょうゆ、みりん
	きんぴらごぼう	さつまあげ		にんじん	ごぼう	さとう	あぶら、ごま	しょうゆ、みりん 和風だし
	ワンタンスープ	ぶた肉、だいず		チンゲンサイ にんじん	キャベツ、玉ねぎ しょうが	こむぎこ、でんぶん さとう	あぶら	しょうゆ、がらスープ 塩ラーメンスープの素 こしょう、酒 オイスターソース
25 (金)	ミルクパン、牛乳		牛乳			ミルクパン		
	なのはなグラタン		牛乳、チーズ、乳	なのはな	玉ねぎ、とうもろこし	マカロニ、こむぎこ	あぶら、バター	
	アロエいりフルーツあえ				アロエ、りんご パイナップル もも、みかん	さとう		
	ミネストローネ	ベーコン、だいず		トマト	玉ねぎ、キャベツ	マカロニ、じゃがいも		コンソメ、トマトルウ
28 (月)	ごはん、牛乳		牛乳			ごはん		
	ぼうぎょうざ	ぶた肉、とり肉		にら	キャベツ、玉ねぎ 長ねぎ、しょうが	パンこ、さとう こむぎこ	あぶら	しょうゆ
	ホイコーロー	ぶた肉		ピーマン、にんじん	キャベツ	でんぶん	あぶら	回鍋肉の素
	かぶのちゅうかスープ			にんじん	かぶ、玉ねぎ、えのき	でんぶん		しょうゆ、中華だし 塩ラーメンスープの素 こしょう
	(ようちえんのみ) チョコウエハース					こむぎこ、さとう でんぶん	あぶら	ココア
30 (水)	むぎごはん、牛乳		牛乳			むぎごはん		
	カミスコくんあつやきたまご	たまご				さとう、でんぶん	あぶら	酢、しょうゆ かつおだし
	かいそうサラダ(ドレッシング)		わかめ、こんぶ くきわかめ	にんじん	とうもろこし		塩中華ドレッシング	
	チキンカレー	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	玉ねぎ、りんご	じゃがいも		カレールウ、ケチャップ ソース

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	464	17.3	14.5	263	2.6	160	0.38	0.34	18	1.7
小学生 平均栄養量	625	23.2	19.5	343	3.1	221	0.54	0.48	21	2.4
中学生 平均栄養量	790	28.2	22.7	377	3.8	255	0.70	0.54	25	2.9

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ます。

今年度もご理解とご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する。
- ・健康な体をつくるため望ましい食習慣を身に付ける。
- ・食べ物を大切にし、謝の気持ちをもって食事をする。

○年間実施回数

幼稚園 178回
小学生 197回
中学生 199回
（令和7年4月7日～
令和8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。



給食当番の身支度チェック

- ① 髪の毛は全部帽子に入れましょう
- ② マスクはきちんとつけましょう
- ③ つめは短く切っておきましょう
- ④ 手は石けんできれいに洗いましょう
- ⑤ 清潔な白衣を身につけましょう



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。



最後の人まで
足りるようにしましょう！



世界の料理～韓国～

韓国は日本と同じく稲作がさかんな国で、米を主食にしています。今日の給食の「プルコギ」は、韓国語で「プル＝火」「コギ＝肉」という意味で、韓国では古くから伝わる伝統的な料理の一つです。その他に、韓国の定番「わかめスープ」です。韓国では誕生日に食べる習慣があります。

- ※ 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。