

日 (曜日)	献立名 カミスコクン ©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	
6 (月)	ごはん、牛乳		牛乳			ごはん		
	イカフライ(ソース)	イカ				パンこ、こむぎこ でんぷん	あぶら	ソース
	キムタクいため	ふた肉			つぼづけ、キムチ 玉ねぎ			しょうゆ
しんじかがいものみそしる		みそ	わかめ	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも		和風だし
7 (火)	ごはん、牛乳		牛乳			ごはん		
	なのはなコロッケ(ソース)	ふた肉		なのはな	キャベツ、玉ねぎ とうもろこし	じゃがいも、パンこ こむぎこ、さとう	あぶら	しょうゆ、こしょう ソース
	ひじきとだいずのもの	ちくわ、だいず	ひじき	にんじん		さとう	あぶら	しょうゆ、みりん 和風だし
しらたまだんごじる		とり肉、あぶらあげ		にんじん、ほうれん草	長ねぎ、だいこん	しらたまだんご		しょうゆ、みりん 和風だし
中学校入学お祝いクレープ(中のみ)		とう乳、だいず			いちご	さとう、こめこ	あぶら	しょうゆ
8 (水)	ごはん、牛乳		牛乳			ごはん		
	イカチヂミ	イカ		にら	キャベツ	こむぎこ、こめこ でんぷん、さとう	あぶら	かつおだし、酢
	ヒビンバ	ふた肉		ほうれん草、にんじん	もやし	さとう	ごまあぶら、ごま	焼き肉のタレ
わかめスープ		なると	わかめ	にんじん	えのき、玉ねぎ			しょうゆ、中華だし 塩ラーメンスープの素 こしょう
9 (木)	むぎごはん、牛乳		牛乳			むぎごはん		
	とうふナゲット(幼1小中2)	とうふ、とう乳 いとよりのだい			玉ねぎ	さとう、こむぎこ でんぷん	あぶら	
	はるキャベツとにんじんのサラダ			にんじん	キャベツ			塩中華ドレッシング
かじょうどうふ		ふた肉、おから あつあげ		チンゲンサイ にんじん	こんにゃく、玉ねぎ しょうが	でんぷん、さとう	ごまあぶら	麻婆豆腐の素、酒 しょうゆ、中華だし
10 (金)	ごはん、牛乳		牛乳			ごはん		
	めばるのこうそうやき	めばる		パセリ、パジル	玉ねぎ、にんにく	パンこ	ノンエッグマヨネーズ	こしょう
	ポテトサラダ			にんじん	きゅうり	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	
アルファベットスープ		ベーコン		ごまつな、にんじん	玉ねぎ	マカロニ		コンソメ、こしょう
13 (月)	ごはん、牛乳		牛乳			ごはん		
	とりのからあげ	とり肉				こむぎこ、でんぷん さとう	あぶら	しょうゆ
	もやしとピーマンのサラダ			ピーマン	もやし			和風ドレッシング
ごもくスープ		なると、とうふ		ほうれん草、にんじん	玉ねぎ、たけのこ			コンソメ、しょうゆ がらスープ
小学校入学お祝いクレープ(小のみ)		とう乳、だいず			いちご	さとう、こめこ	あぶら	しょうゆ
14 (火)	ちゅうかメン、牛乳		牛乳			ちゅうかメン		
	しょうゆラーメンスープ	ふた肉、なると	わかめ	にんじん	キャベツ 長ねぎ、メンマ			中華だし 醤油ラーメンスープの素
	シューマイ(幼1小中2)	ふた肉			玉ねぎ、しょうが	パンこ、でんぷん さとう、こむぎこ		
かぼちゃサラダ				かぼちゃ、にんじん	きゅうり		ノンエッグマヨネーズ	こしょう
15 (水)	ごはん、牛乳		牛乳			ごはん		
	かつおカツ	かつお			玉ねぎ、しょうが	パンこ、さとう こむぎこ	あぶら	しょうゆ
	ブロッコリーのごまあえ			ブロッコリー にんじん		さとう	ごま	しょうゆ
とんじる		ふた肉、とうふ みそ		にんじん	こんにゃく	じゃがいも		和風だし
(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		
16 (木)	ごはん、牛乳		牛乳			ごはん		
	キャベツメンチ	ふた肉、とり肉			キャベツ	パンこ、さとう こむぎこ	あぶら	しょうゆ
	アスパラとツナのサラダ	まぐろみずに		アスパラガス	とうもろこし		ごまドレッシング	
わかたけじる		なると	わかめ	にんじん	たけのこ、長ねぎ			和風だし、しょうゆ
※ようちえんおべんとう								
17 (金)	ごはん、牛乳		牛乳			ごはん		
	ハンバーグおろしソース	とり肉、ふた肉			玉ねぎ、だいこん すだち、ゆず、りんご にんにく、レモン	パンこ、でんぷん さとう		しょうゆ、酢 みりん
	やさいサラダ			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 乳清糖		とうもろこし	さとう、クルトン	バター	コーンポタージュの素 クリームポタージュ コンソメ
バイコンボート					バインアップル			
☆おいしおDAY☆								
20 (月)	ごはん、牛乳		牛乳			ごはん		
	あじのいそべフライ	あじ	あおのり			パンこ、こむぎこ でんぷん	あぶら	
	ごまつなのおかまヨあえ	ハム		ごまつな	キャベツ		ノンエッグマヨネーズ	かつおぶし
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
幼稚園入園お祝いクレープ(幼のみ)		とう乳、だいず			いちご	さとう、こめこ	あぶら	しょうゆ
21 (火)	ごはん、牛乳		牛乳			ごはん		
	あげぎょうざ(幼小2中3)	ふた肉		にら	キャベツ、玉ねぎ しょうが	さとう、こむぎこ	あぶら	しょうゆ
	チンジャオロースー	ふた肉		ピーマン	たけのこ	でんぷん		青梗肉絲の素、しょうゆ
チンゲンサイのスープ				チンゲンサイ にんじん	しめじ、玉ねぎ とうもろこし しょうが	でんぷん		がらスープ コンソメ、こしょう
わかめごはん(わかめごはんのもと)、牛乳			牛乳、わかめごはんのもと			ごはん		
22 (水)	にくだんご(幼1小中2)	とり肉			玉ねぎ	パンこ、さとう	あぶら	しょうゆ、酢 アチャップ
	ほうれんそうのおひたし			ほうれん草	もやし			めんつゆ
	けんちんじる	とり肉、とうふ		にんじん	こぼろ、だいこん	さいとも		しょうゆ、みりん 和風だし
☆世界の料理～タイ～☆								
23 (木)	ごはん、牛乳		牛乳			ごはん		
	トートマンブラー	いとよりの、くら だちうお				でんぷん、さとう	あぶら	みりん
	タイふうガバオ	ふた肉、だいず		パジル、あかピーマン ピーマン	玉ねぎ	さとう	あぶら	一味唐辛子、酒 こしょう、しょうゆ オイスターソース
クイッティオスープ		とり肉		チンゲンサイ にんじん	もやし、玉ねぎ しょうが、にんにく	米、でんぷん クイッティオ		がらスープ、コンソメ こしょう
マンゴーゼリー					こんにゃく	さとう	あぶら	

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 (金)	フレーンパン、牛乳		牛乳			フレーンパン		
	チキンカツ(ケチャップ)	とり肉				パンこ、ごまぎこ でんぷん	あぶら	ケチャップ
	ブロッコリーとカリフラワーのサラダ			ブロッコリー	カリフラワー		イタリアンドレッシング	
27 (月)	はるやさいのクリームに	とり肉	スキムミルク 乳清粉、生クリーム	アスパラガス にんじん	キャベツ、玉ねぎ とうもろこし	じゃがいも	バター	ベシヤメルソース シチューの素、コンソメ クリームポタージュの素 からスープ
	ごはん、のむヨーグルト		のむヨーグルト			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	あぶら	こしょう、ソース
28 (火)	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、こま	しょうゆ、みりん 和風だし
	なのはなのすましじる	とうふ、なると	わかめ	なのはな、にんじん	玉ねぎ	でんぷん		和風だし、しょうゆ
	カミスコくんあじつけのり		のり					
30 (木)	ソフトメン、牛乳		牛乳			ソフトメン		
	にくみそうどんじる	ふた肉、あぶらあげ みそ		こまつな、にんじん	玉ねぎ、しいたけ	さとう		テンメンジャン コチュジャン、中華だし しょうゆ
	やさいかきあげ			にんじん、しゆんぎく	玉ねぎ、ごぼう	ごまぎこ	あぶら	
29 (水)	だいごんとハムのサラダ (ようちえんのみ)レモンウエハース	ハム			だいごん、きゅうり		こま 和風だレッシング	
	むぎごはん、牛乳		牛乳			むぎごはん		
	ブレインオムレツ	たまご				さとう	あぶら	酢
28 (火)	キャベツのごまあぶらこんぶあえ		しおこんぶ	にんじん	キャベツ、きゅうり		ごまあぶら	中華だし
	いばらきをたべようカレー	ふた肉、だいず	牛乳、生クリーム 乳清粉、スキムミルク	にんじん、ほうれん草	れんこん、玉ねぎ マッシュルーム りんご			カレールフ、ケチャップ ソース

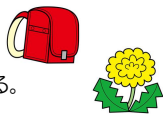
4月 栄養量	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g
幼稚園 平均栄養量	470	17.2	14.8	282	3.3	162	0.40	0.36	23	1.6
小学生 平均栄養量	641	23.5	20.5	362	3.7	230	0.56	0.51	26	2.4
中学生 平均栄養量	811	28.7	24.1	400	4.7	267	0.74	0.56	31	2.9

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、感謝の気持ちをもって食事をする。



○年間実施回数

幼稚園 175回
小学生 195回
中学生 197回

(令和8年4月6日～令和9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。

登校前に 毎日朝ごはん



給食がはじまります!



世界の料理～タイ～

タイは東南アジアに位置します。タイ料理は、中国や周辺の国々の影響を受けて、香辛料や香味野菜を多く使い、辛み・酸味・甘味などを組み合わせた味付けが特徴です。給食では、日本のさつま揚げに似たタイ料理であるトートマンブラー、タイの国民食であるガパオ、クイツィオという米粉メンを使ったスープを用意しました。



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。



- ※ 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、ご了承ください。
- ※ 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。