

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	
(月)	ごはん、牛乳		牛乳			ごはん		
	ささみカツ(ソース)	とり肉、だいず				でんぷん、パンこ こむぎこ	あぶら	ソース
	はくさいのごまあぶらこんぶあえ		しおこんぶ	にんじん	はくさい、きゅうり		ごまあぶら	中華だし
	ワンダンスープ	ぶた肉、だいず		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ、しょうが キャベツ	こむぎこ、でんぷん さとう	あぶら	しょうゆ、からスープ 塩ラーメンスープの素 こしょう、酒 オイスターソース
☆ひなまつりメニュー☆								
(火)	ごはん、牛乳		牛乳			ごはん		
	はながたハンバーグたまねぎソース	とり肉、ぶた肉		トマト	玉ねぎ、にんにく しょうが	さとう	あぶら	しょうゆ、ポン酢 ソース
	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	
	まだいつみれのすましじる (小中) さくらもち	とうふ、たら まだい		こまつな、にんじん	玉ねぎ、えのき しめじ、長ねぎ	でんぷん、パンこ さとう	あぶら	和風だし、しょうゆ
	(ようちえん) ひなあられ		かんてん			さとう、もちこめ		桜葉
(水)	むぎごはん、牛乳		牛乳			むぎごはん		
	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
	こまつなともやしのナムル			こまつな	もやし	さとう	ごまあぶら、ごま	しょうゆ、酢
	マーボーどうふ	ぶた肉、おから とうふ		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		麻婆豆腐の素、酒 しょうゆ
(木)	ごはん、牛乳		牛乳			ごはん		
	ぶりのしおこうじやき	ぶり				さとう	ごま	しおこうじ
	そぼろに わかたけのみそじる	とり肉、たまご		にんじん	グリーンピース しょうが	さとう		しょうゆ、酒
(金)	ミルクパン、牛乳		牛乳			ミルクパン		
	フランクフルト	ぶた肉				でんぷん、さとう	あぶら	
	キャベツとパプリカのサラダ			あかパプリカ	キャベツ		イタリアンドレッシング	
(月)	ごはん、のむヨーグルト		のむヨーグルト			ごはん		
	えびフライ(ソース)	えび				パンこ、こむぎこ でんぷん	あぶら	ソース
	はなやさいのサラダ			ブロッコリー	カリフラワー とうもろこし		ノンエッグマヨネーズ	
	こうはくはんべんいりわかめスープ	たら、とうふ	わかめ	にんじん	えのき、玉ねぎ	でんぷん、さとう やまいも		しょうゆ、こしょう 塩ラーメンスープの素 中華だし
(火)	おいしいケーキ	とう乳、だいず			いちご	さとう、こめこ	あぶら	
	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	たけのこ、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
	にくまん	ぶた肉			玉ねぎ、たけのこ しょうが、にんにく しいたけ	こむぎこ、さとう でんぷん、パンこ	あぶら、ごまあぶら	しょうゆ オイスターソース、酒
	いんげんとハムのサラダ (ようちえんのみ) かたぬきチーズ	ハム		いんげん			玉ねぎドレッシング	
☆日本の料理～三重県～☆								
(水)	ごはん、牛乳		牛乳			ごはん		
	さばのぶんかぼし	さば						
	なばなのごまあえ			なのはな、にんじん	もやし	さとう	ごま	しょうゆ
(木)	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	あぶら	しょうゆ、みりん
	ホイコーロー	ぶた肉		ピーマン、にんじん	キャベツ	でんぷん	あぶら	回鍋肉の素
(金)	かぶのちゅうかスープ			にんじん	かぶ、玉ねぎ、えのき	でんぷん		しょうゆ、中華だし 塩ラーメンスープの素 こしょう
	2まいぎりよくパン(メープル&マーガリン)、牛乳		牛乳			2まいぎりよくパン メープル&マーガリン		
	なのはなグラタン		牛乳、チーズ	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	
(月)	アスパラとカリフラワーのサラダ			アスパラガス	カリフラワー		かんきつドレッシング	
	ポークビーンズ	ぶた肉、だいず		にんじん、トマト	玉ねぎ、にんにく グリーンピース	じゃがいも、さとう	あぶら	ケチャップ、コンソメ ソース、赤ワイン こしょう
	ごはん、牛乳		牛乳			ごはん		
(火)	あじフライ(ソース)	あじ				パンこ、こむぎこ	あぶら	ソース
	にくじゃが	ぶた肉			玉ねぎ、こんにゃく グリーンピース	じゃがいも、さとう		しょうゆ、和風だし みりん
	なめこのみそじる (ようちえんのみ) ミルクプリン	とうふ、みそ		ほうれん草	なめこ、玉ねぎ			和風だし
	ソフトメン、牛乳		牛乳			ソフトメン	あぶら	
(水)	ミートソース	ぶた肉、だいず		トマト、にんじん	玉ねぎ、しょうが にんにく	でんぷん	あぶら	ケチャップ、ソース コンソメ、こしょう
	ポテトロール(小中2)	ベーコン		にんじん	玉ねぎ、とうもろこし	こむぎこ、でんぷん じゃがいも、パンこ さとう	あぶら、マーガリン	
	コールスローサラダ				キャベツ とうもろこし		コールスロードレッシング	
(木)	ごはん、牛乳		牛乳			ごはん		
	ブレンオムレツ	たまご					あぶら	
	わかめとこんにゃくのサラダ		わかめ	にんじん	こんにゃく		塩中華ドレッシング	
	ポークカレー	ぶた肉、だいず	牛乳、生クリーム スキムミルク、乳清粉	にんじん	玉ねぎ、りんご	じゃがいも		ケチャップ、ソース カレールウ
チョコクレープ	とう乳、だいず				さとう、こめこ	あぶら	ココア、しょうゆ	

日 (曜日)	祝卒業 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	

日 (曜日)	献立名	1群	2群	3群	4群	5群	6群	調味料他
19 (木)	☆おいしおデイ☆ ごはん、牛乳 カレーコロッケ こまつなのごまマヨあえ やさしいしおこうスープ		牛乳	にんじん	玉ねぎ、にんにく キャベツ	ごはん じゃがいも、さとう パンこ、ごまぎこ	あぶら ノンエッグマヨネーズ ごま	しょうゆ、カレーこ しょうゆ がらすープ、しょうゆ しおこうじ、ごしょう
23 (月)	むぎごはん、牛乳 このはかまぼこ(幼1小中2) ブロッコリーとにんじんのサラダ ハヤシライスソース		牛乳			むぎごはん でんぷん	あぶら 和風ドレッシング	
24 (火)	ごはん、牛乳 クリスピーチキン ジャーマンポテト ひじきいりたまごスープ すだちゼリー	とり肉、だいず ベーコン	牛乳 ごなチーズ			ごはん でんぷん、さとう ごまぎこ	あぶら バター	しょうゆ ごしょう がらすープ、コンソメ しょうゆ

令和8年4月学校給食予定献立表

日 (曜日)	献立名	1群	2群	3群	4群	5群	6群	調味料他
6 (月)	ごはん、牛乳 イカフライ(ソース) キムタクいため しんじやがいものみそしる	イカ	牛乳			ごはん パンこ、ごまぎこ でんぷん	あぶら ごまあぶら	ソース しょうゆ 和風だし
7 (火)	ごはん、牛乳 なのはなコロッケ(ソース) ひじきとだいずのもの しらたまだんごじる 中学校入学おいわいクレープ(中のみ)	ぶた肉 ちくわ、だいず	牛乳 ひじき	なのはな にんじん	キャベツ、玉ねぎ とうもろこし	ごはん じゃがいも、パンこ ごまぎこ、さとう	あぶら あぶら	ソース、しょうゆ ごしょう しょうゆ、和風だし みりん しょうゆ、みりん 和風だし しょうゆ
8 (水)	ごはん、牛乳 いかチヂミ ピビンバ わかめスープ	いか ぶた肉	牛乳	にら ほうれん草、にんじん	キャベツ もやし	ごはん ごまぎこ、ごめこ さとう	あぶら ごまあぶら、ごま	かつおだし、酢 焼き肉のタレ しょうゆ、中華だし 塩ラーメンスープの素 ごしょう

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	17.5	16.4	258	3.6	157	0.42	0.37	19	1.6
小学生	平均栄養量	656	23.5	21.4	368	4.6	220	0.58	0.53	26	2.3
中学生	平均栄養量	826	28.9	25.1	413	5.7	256	0.76	0.61	31	2.8

今年度も残りわずかとなりました。みなさんはこの1年間、給食の時間や授業などを通して、食についてさまざまなことを学んできました。食器やお箸の使い方、食事の量、好き嫌いをなく食べること、クラスで協力すること・・・きっと他にもたくさんあるでしょう。3月は、この1年間で学んだことをふり返ってみて、来年度へ向けて新しい生活の準備ができるといいですね。

給食の時間をふりがえろう

できたものには□にチェックを入れて、給食の時間のふりがえりをしましょう。

<input type="checkbox"/> 協力して給食の準備をすることができた	<input type="checkbox"/> 1人分の量をきれいに盛りつけた	<input type="checkbox"/> 楽しく会食することができた
<input type="checkbox"/> バランスのよい食事のとり方がわかった	<input type="checkbox"/> 地域の地場産物がわかった	<input type="checkbox"/> 感謝の気持ちを持って食べることができた

卒業生の皆さんへ
健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねです。今、食べている食事は“未来の自分”をつくるための重要な土台となります。これから先、自分自身で選んで食べる機会が増えていきますが、迷ったときには、ぜひ給食を思い出してみてください。みなさんの新生活が健康で充実したものとなるよう願っています。

ご卒業おめでとうございます!

3月3日はひな祭り

ひな祭りは、女の子の成長を祝う年中行事で、桃の節句ともいわれています。もともとは、貴族の子どもの間で行われていた「ひいな遊び」と中国から伝わった上白のおはらい(自分の身がわりとして、けがれを移した紙の人形を川に流す風習)が結びついたものです。ひな祭りには、草もちや、ひしもち、はまぐりのお吸い物などを食べる風習があります。

**1年間
ありがとうございました**

日本の料理～三重県～

三重県は、日本のほぼ真ん中にあり、自然と文化、海や山の幸に恵まれていることから美し国と呼ばれています。給食では、三重県で多く水揚げされるさばを竜田揚げに、栽培が盛んななばなをごま和えに、昔修行をしていた僧兵たちがスタミナ食として食べたとされる僧兵汁を用意しました。みんなで三重の味をいただきましょう。

- ※ 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食は、小学校と同量です。
- ※ 小学校教諭の個数付の主食は、中学校と同量です。