

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 種類	
8 (月)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	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、コーンフラワー	あぶら、ショートニング	ケチャップ、す、トウバンジャン オイスターソース、しょうゆ
	ひじきとだいずのもの	ぶた肉、だいず	ひじき	にんじん	こんにやく	さとう	あぶら	しょうゆ、わふうだし、みりん
	しんじやがいものみそしる	あぶらあげ、みそ		にんじん、こまつな	玉ねぎ	じゃがいも		わふうだし
9 (火)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	さけのしおやき	さけ						
	きりぼしだいこんのキムチいため	ぶた肉			きりぼしだいこん はくさいキムチ		ごま、ごまあぶら	しょうゆ
	けんちんじる	とり肉、とうふ		にんじん	ごぼう	さといも		しょうゆ、みりん、わふうだし
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
	ごまじゃこサラダ		ちりめん	ピーマン	キャベツ、きゅうり		ごま、ごまあぶら	す
	マーボーどうふ	ぶた肉、とうふ		にんじん	こんにやく、長ねぎ、玉ねぎ しょうが	でんぶん、さとう		マーボーのもと、しょうゆ、酒
	おいおいゼリー	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、だいずこ				パンこ、こむぎこ、でんぶん	あぶら	ソース
	はるやさいのサラダ(ドレッシング)			なのほな	キャベツ、とうもろこし		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	わふうだし
12 (金)	うどん 牛乳		牛乳			うどん		
	おやこやき	たまご、とり肉		にんじん	玉ねぎ、みつば	さとう	あぶら	みりん、しょうゆ
	ポテトサラダ(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
	さんさいうどんじる	ぶた肉、なると		にんじん、なのほな	ふき、みず、わらび、なめこ 長ねぎ	さとう		わふうだし、しょうゆ、酒 がらスープ
15 (月)	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、さとう、こむぎこ でんぶん	あぶら	みりん、しょうゆ
	はるキャベツとアスパラガスのサラダ(ドレッシング)			アスパラガス、にんじん	キャベツ			しおちゅうかドレッシング
	ワンタンスープ	ぶた肉、だいずこ		にんじん、こまつな	キャベツ、玉ねぎ、しょうが 長ねぎ、たけのこ	こむぎこ、でんぶん、さとう	ラード、あぶら	酒、オイスターソース、しょうゆ しおラーメンスープのもと がらスープ
☆世界の料理～オランダ～☆								
16 (火)	ミルクパン のむヨーグルト		のむヨーグルト			ミルクパン		
	フランクフルト	ぶた肉				でんぶん、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	コンソメ
	トマトونسープ	とり肉、だいず		ブロッコリー、にんじん、トマト	玉ねぎ、キャベツ	パンこ、でんぶん、さとう マカロニ	ラード、あぶら	しょうゆ、みりん、コンソメ
りんごのタルト	とうにゅう、だいずこ			りんご、こんにやく	こめこ、さとう、コーンフラワー でんぶん	ショートニング、あぶら		
17 (水)	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、にんじん	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		にんじん	しめじ、玉ねぎ、キャベツ とうもろこし	マカロニ		コンソメ
	おいおいクレープ	とうにゅう、だいずこ			いちご	さとう、こめこ	あぶら	
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、でんぶん		しょうゆ、みりん、酒
	はるキャベツとハムのサラダ(ドレッシング)	ハム			キャベツ		わふうドレッシング	
	なのほなirikかきたまじる	たまご		にんじん、なのほな ほうれんそう	玉ねぎ	でんぶん		わふうだし、しょうゆ
ウエハース(ようちえんのみ)					こむぎこ、コーンスターチ、 でんぶん	ショートニング、あぶら		
19 (金)	ちゅうかメン 牛乳		牛乳			ちゅうかメン		
	たこやき	たこ			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
	ほうれんそうのおひたし			ほうれんそう、にんじん			ごま	だしつゆ
	チャンポンスープ	ぶた肉、なると		にんじん	キャベツ、もやし、玉ねぎ だけのこ、しょうが、にんにく			どんこラーメンスープのもと ちゅうかだし、がらスープ、しょうゆ
	※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、ほうれんそう	とうもろこし、玉ねぎ、しょうが	でんぶん、パンこ、こむぎこ さとう	ラード	みりん、しょうゆ
	チンジャオロースー	ぶた肉		ピーマン、にんじん	たけのこ	でんぶん	あぶら	チンジャオロースーのもと しょうゆ
	くきわかめとはるさめのスープ	なると	くきわかめ	ちんげんさい、にんじん	玉ねぎ、えのきたけ、しょうが	はるさめ、でんぶん		しょうゆ、ちゅうかだし
	たまごボーロ(ようちえんのみ)	たまご	スキムミルク			さとう、でんぶん		
23 (火)	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がけ	とり肉、ぶた肉		トマト	玉ねぎ、にんにく、しょうが、ゆず、レモン りんご、だいこん、すだち、だいだい	さとう、でんぶん	ラード	しょうゆ、す、みりん、ぎょうしょう
	やさしいサラダ(ドレッシング)			にんじん、ピーマン	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、なまクリーム スキムミルク		とうもろこし	さとう、クルトン	バター	コンソメ ポタージュスープのもと
パインコンポート				パインアップル	さとう			

日 (曜日)	献立名 カミスココくん	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 (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、だいず			にんにく	こむぎこ、コーンフラワー でんぷん、さとう	あぶら	
	うみとはたけのサラダ(ドレッシング)	ツナ	ひじき		キャベツ、とうもろこし		ごまドレッシング	
	いばらきをたべようカレー	ぶた肉、だいず	牛乳、なまクリーム スキムミルク	にんじん、ほうれんそう	れんこん、玉ねぎ、りんご マッシュルーム			カレー、ケチャップ ソース、コンソメ
25 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	しろみざかなのレモンペッパーフライ	たら		パセリ	レモン	パンこ、こむぎこ	あぶら	マスタード
	きんぴらごぼう	きつまあげ		にんじん	ごぼう	さとう	ごまあぶら	しょうゆ、みりん、わふうだし
	とんじる	ぶた肉、とうふ、みそ		にんじん	だいこん、こんにやく	じゃがいも		わふうだし
	サラダのり		のり				ごまあぶら	
26 (金)	ソフトメン 牛乳		牛乳			ソフトメン		
	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、す、しょうゆ
	もやしとピーマンのサラダ(ドレッシング)			ピーマン、にんじん	もやし		玉ねぎドレッシング	
	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	さとう、でんぷん		ケチャップ、ソース、コンソメ
30 (火)	コッペパン 牛乳		牛乳			コッペパン		
	カレーロール	ぶた肉、とり肉、たまご だいずこ	乳	にんじん	玉ねぎ	でんぷん、じゃがいも こむぎこ、パンこ、さとう	ラード、マーガリン、あぶら	ウスターソース、ケチャップ カレーこ
	ナポリタン	ウインナー	チーズ	ピーマン	玉ねぎ、エリンギ	パンネ	あぶら	ケチャップ、ソース
	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			がらスープ、コンソメ、しょうゆ

※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	504	18.7	15.9	269	4.4	168	0.43	0.36	32	2.2
小学生 平均栄養量	653	24.2	20.6	340	4.6	225	0.57	0.52	33	2.7
中学生 平均栄養量	819	29.4	23.9	369	5.9	260	0.74	0.58	39	3.3



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「トマトゥンスープ」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。



※ 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。



市橋市ホームページ
献立表掲載ページ用