

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 魚・肉・卵 豆・豆製品	2 群 牛乳・小魚 海藻	3 群 緑黄色野菜	4 群 その他の野菜 きのこ・果物	5 群 穀類・いも類 砂糖	6 群 油脂 糧実類	
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、だいず				パンこ、こむぎこ でんぶん、さとう コーンフラワー	ショートニング ごま	ソース
	ツナそぼろに	ツナ、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		こまつな、みずな	はくさい、長ねぎ わらび、だけのこ えのきだけ、やまうど なめこ			わふうだし
8 (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	とり肉、ぶた肉			にんにく、だいこん すだち、ゆず、玉ねぎ りんご、レモン	さとう、パンこ でんぶん		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		玉ねぎドレッシング	
	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	ポタージュスープのもと コンソメ
	バインコンポート				バインアップル	さとう		
9 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	とう乳クリームコロッケ(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、でんぶん	あぶら ショートニング	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		しおちゅうかドレッシ ング	
	さわにわん	ぶた肉、なると		にんじん ほうれんそう	ごぼう			わふうだし、酒 しょうゆ
10 (木)	むぎごはん 牛乳		牛乳			むぎごはん		
	しらすいりしゅうまい(幼小2中3)	たら、しらす、だいず			玉ねぎ、キャベツ しょうが	さとう、でんぶん こむぎこ	ラード	
	もやしのナムル				もやし、きゅうり		ナムルドレッシング	
	マーボーどうふ	ぶた肉、とうふ おから		にんじん	こんにゃく、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
11 (金)	ちゅうかメン 牛乳		牛乳			ちゅうかメン		
	コーンフライ				とうもろこし	こむぎこ、さとう パンこ、でんぶん	あぶら、ショートニ ング	
	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	キャベツ		わふうドレッシング	
	しおラーメンスープ チーズ(ようちえんのみ)	ぶた肉、なると		チンゲンサイ にんじん	長ねぎ			しおラーメンスープの もと
14 (月)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	かみすメンチ(ソース)	とり肉、ぶた肉 だいず		ピーマン	玉ねぎ	パンこ、さとう でんぶん	あぶら、ラード	ソース
	キャベツとなのはなのサラダ(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	ほうれんそう	長ねぎ	じゃがいも		わふうだし
15 (火)	おいしいゼリー	とう乳			いちご	さとう		
	食パン(いちごジャム) のむヨーグルト		のむヨーグルト			食パン、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 でんぶん	ラード、あぶら	ぎょうしょう、みりん しょうゆ、ワイン、す
	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	
16 (水)	アルファベットスープ	ベーコン		こまつな、にんじん	玉ねぎ	マカロニ		コンソメ
	☆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 コーンスターチ でんぶん、さとう	こめあぶら	かつおだし、す
17 (木)	ブルコギ	ぶた肉		にんじん、にら	玉ねぎ	さとう	こめあぶら、こま	やき肉のたれ
	わかめスープ	とうふ	わかめ	にんじん	玉ねぎ、長ねぎ えのき			しょうゆ、ちゅうかだし しおラーメンスープのもと
	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、でんぶん		みりん、しょうちゅう しょうゆ
18 (金)	ほうれんそうのおひたし			ほうれんそう、にんじ ん				だしつゆ
	がんもどきとだいこんのもの	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、わふうだし みりん
	ソフトメン 牛乳		牛乳			ソフトメン		
	えだまめとコーンのフリッター(幼小1小中2)			にんじん	とうもろこし えだまめ	こむぎこ、でんぶん さとう、こめこ	あぶら	
21 (月)	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	
	カレーなんばんじる	ぶた肉、あぶらあげ なると		にんじん、こまつな	玉ねぎ、しめじ 長ねぎ	でんぶん、さとう		カレーこ、わふうだし しょうゆ
	※ようちえんおべんとう							
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
22 (火)	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
	ブロッコリーとコーンのサラダ			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	ぶた肉、とうふ、みそ		にんじん	だいこん、こんにゃく	じゃがいも		わふうだし
	ミルクパン 牛乳		牛乳			ミルクパン		
23 (水)	なのはなグラタン		牛乳、チーズ、全粉乳	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、みかん パイナップル おうとう、りんご	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 トマトスープのもと
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
23 (水)	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、きゅうり		ごまドレッシング	
	わかたけのすましじる	とうふ		にんじん	たけのこ、えのき 長ねぎ			しょうゆ、わふうだし
	チョコウエハース(ようちえんのみ)	たまご	乳			こむぎこ、でんぶん さとう	あぶら	ココア

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		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	ごまあぶら	しょうゆ、みりん わふうだし
	ワンタンスープ	ぶた肉、だいず		にんじん、こまつな	長ねぎ、たけのこ 玉ねぎ、しょうが キャベツ	こむぎこ、でんぶん さとう	ラード、あぶら	しょうゆ、がらすूप 酒、オイスターソース しおラーメンスープのもと
25 (金)	うどん 牛乳		牛乳			うどん		
	かまぼこのてんぷら	たら		にんじん		でんぶん、こむぎこ コーンフラワー さとう	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		にんじん	きりぼしだいこん		わふうドレッシング	
	きつねじる	とり肉、あぶらあげ		にんじん	玉ねぎ、長ねぎ キャベツ	さとう		しょうゆ、わふうだし
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、でんぶん さとう、こむぎこ	ラード、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	ホイコーローのもと
	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、ちゅうかだし しおラーメンスープのもと
30 (水)	むぎごはん 牛乳		牛乳			むぎごはん		
	かみすココくんあつやきたまご	たまご				さとう、でんぶん	あぶら	かつおだし、す しょうゆ
	かいそうサラダ(ドレッシング)		わかめ、くきわかめ こんぶ	にんじん	とうもろこし		しおちゅうかドレシ ング	
	チキンカレー	とり肉、だいず	牛乳、なまクリーム スキムミルク、乳清粉	にんじん	玉ねぎ、りんご	じゃがいも		カレーこ、ケチャッ ソース、コンソメ

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	473	18.0	15.9	258	3.3	182	0.42	0.35	22	2.1
小学生 平均栄養量	624	23.3	20.2	336	3.8	235	0.56	0.50	25	2.6
中学生 平均栄養量	787	28.5	23.5	366	4.8	272	0.72	0.56	30	3.2

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、謝の気持ちをもって食事をする。

○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。

○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）



○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髪のは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

給食がはじまります



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「ブルコギ」は、韓国語で「ブル＝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、しらすがなどの小魚類は、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。