

令和8年 4月 学校給食予定献立表

神栖市立第二中学校給食共同調理場 (☎0479-21-5320)

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 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 種実類	
6 (月)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	イカフライ(ソース)	いか				パンこ、こむぎこ、でんぷん	あぶら	ソース
	キムタクいため しんじがいものみそしる	ふた肉 みそ			つぼづけ、キムチ、玉ねぎ わかめ	ごまあぶら		しょうゆ わふうだし
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、だいす		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、コーンフラワー、さとう、でんぷん	あぶら、ショートニング	ソース、しょうゆ
	ひじきとだいすのもの しらたまだんごじる おいわいクレープ(中学校のみ)	ちくわ、だいす あぶらあげ、とり肉 とうにゅう、だいすこ	ひじき	にんじん にんじん、こまつな	長ねぎ、だいこん いちご	さとう、でんぷん さとう、でんぷん さとう、でんぷん	あぶら	しょうゆ、わふうだし、みりん しょうゆ、みりん、わふうだし しょうゆ
8 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	いかチヂミ	いか		にら	キャベツ	こむぎこ、こめこ、コーンスターチ、さとう、でんぷん	ごまあぶら	かつおだし
	ピビンバ チンゲンサイのスープ	ふた肉		ほうれんそう、にんじん ちんげんさい、にんじん	もやし しめじ、玉ねぎ、とうもろこし、しょうが	さとう でんぷん、はるさめ	ごまあぶら、ごま	やき肉のたれ がらスープ、コンソメ
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) もやしとピーマンのサラダ かじょうどうふ	とうふ、いとよりだい、とうにゅう ふた肉、おから、あつあげ		ピーマン ちんげんさい、にんじん	玉ねぎ もやし こんにゃく、玉ねぎ、しょうが	さとう、こむぎこ、でんぷん しおちゅうかドレッシング	あぶら	マーボーのもと、ちゅうかだし、しょうゆ、酒
	わかめごはん 牛乳		牛乳、わかめ			ごはん		
10 (金)	めばるのこうそうやき ポテトサラダ アルファベットスープ たまごボーロ(ようちえんのみ)	めばる ベーコン たまご		パセリ、バジル にんじん こまつな、にんじん	玉ねぎ、にんにく きゅうり 玉ねぎ	パンこ じゃがいも マカロニ でんぷん、さとう	ノンエッグマヨネーズ ノンエッグマヨネーズ	コンソメ
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	とりのからあげ(幼小2中3) はるキャベツとにんじんのサラダ ごもくスープ おいわいクレープ(小学校のみ)	とり肉 とうふ、なると とうにゅう、だいすこ		にんじん にんじん、ほうれんそう	キャベツ 玉ねぎ、たけのこ	さとう、でんぷん いちご	あぶら	しょうゆ がらスープ、コンソメ、しょうゆ しょうゆ
14 (火)	ミルクパン 牛乳		牛乳			ミルクパン		
	肉だんご(幼1小中2) フロッコリーとカリフラワーのサラダ はるやさいのクリームに	とり肉 とり肉		フロッコリー アスパラガス、にんじん	玉ねぎ カリフラワー キャベツ、玉ねぎ、とうもろこし	パンこ、さとう、でんぷん イタリアンドレッシング		しょうゆ、す、ケチャップ バター
	☆世界の料理～タイ～☆							
15 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	トートマンブラー タイふうガバオ クイッティオスープ マンゴーゼリー	いとより、ぐち、たちうお ふた肉、だいす とり肉		あかピーマン、ピーマン、バジル ちんげんさい、にんじん	玉ねぎ もやし、玉ねぎ、しょうが、にんにく マンゴー、こんにゃく	さとう クイッティオ、でんぷん さとう	あぶら	みりん 酒、オイスターソース、しょうゆ、とうがらし がらスープ、コンソメ
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
16 (木)	あげぎょうざ(小2中3) チンジャオロースー わかめスープ ※ようちえんおべんとう	ふた肉 ふた肉 なると		にら ピーマン にんじん	キャベツ、玉ねぎ、しょうが たけのこ えのきだけ、玉ねぎ	でんぷん、さとう、こむぎこ でんぷん	ラード、あぶら	しょうゆ チンジャオロースーのもと、しょうゆ しょうゆ、しおラーメンスープのもと、ちゅうかだし
	ちゅうかメン 牛乳		牛乳			ちゅうかメン		
	シューマイ(幼1小中2) かぼちゃサラダ しょうゆラーメンスープ	ふた肉 ふた肉、なると		かぼちゃ、にんじん にんじん、ちんげんさい	玉ねぎ、しょうが きゅうり 玉ねぎ、長ねぎ、メンマ	パンこ、でんぷん、さとう、こむぎこ	ノンエッグマヨネーズ	ちゅうかだし、しょうゆ ラーメンスープのもと
20 (月)	☆美味しおDav☆							
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	あじのいそべフライ こまつなのおかかマヨあえ まごわやさしいみそしる おいわいクレープ(ようちえんのみ)	あじ ハム、かつおぶし ちくわ、あぶらあげ とうにゅう、だいすこ	あおりのり わかめ	こまつな にんじん	キャベツ だいこん、しいたけ	さとう、でんぷん いちご	あぶら	ノンエッグマヨネーズ わふうだし しょうゆ
21 (火)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	チキンカツ(ソース) ほうれんそうのおひたし けんちんじる	とり肉 とり肉、とうふ		ほうれんそう にんじん	キャベツ だいこん、ごぼう	パンこ、こむぎこ、でんぷん	あぶら	ソース だしつゆ しょうゆ、みりん、わふうだし
	むぎごはん 牛乳		牛乳			むぎごはん		
22 (水)	ブレーンオムレツ キャベツのごまあぶらこんぶあえ いばらきをたべようカレー	たまご ふた肉、だいす		しおこんぶ にんじん	キャベツ、きゅうり れんこん、玉ねぎ、マッシュルーム、りんご	さとう、でんぷん	あぶら	す ちゅうかだし カレー、ケチャップ、ソース

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 種実類	
23 (木)	ごはん 牛乳 いわしビーマンボール(幼小2中3)(ソース) ブロッコリーのごまあえ がんもどきとだいごんのにももの		牛乳		ビーマン ブロッコリー、にんじん	玉ねぎ、れんこん、しょうが	ごはん パンこ、さとう、でんぷん さとう	しょうゆ、ソース しょうゆ しょうゆ、わふうだし、みりん
24 (金)	ソフトメン 牛乳 やさいかきあげ だいごんとハムのサラダ 肉みそうどんじる レモンウエハース(ようちえんのみ)		牛乳		にんじん、しゆんぎく ごまつな、にんじん	玉ねぎ、ごぼう 玉ねぎ、しいたけ	ソフトメン ごむぎこ、ベーキングパウダー ごま、わふうドレッシング	
27 (月)	ごはん(かみすココくんあじつけのり)のももヨーグルト かみすメンチ(ソース) きんぴらごぼう なのはなのすましじる		のりヨーグルト、あじつけのり		ビーマン にんじん	玉ねぎ ごぼう	ごはん パンこ、さとう さとう ごまあぶら	
28 (火)	はちみつパン 牛乳 ハンバーグおろしソース やさいサラダ コーンポタージュ(クルトン) パインコンポート		牛乳		トマト にんじん、ビーマン	玉ねぎ、にんにく、しょうが、だいごんすだち、ゆず、りんご、レモン キャベツ	はちみつパン さとう、でんぷん	
30 (木)	ごはん 牛乳 キャベツメンチ アスパラとツナのサラダ わかたけじる		牛乳			キャベツ	ごはん パンこ、さとう、ごむぎこ、コンフラワー、でんぷん	しょうゆ しょうゆ わふうだし、しょうゆ

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	482	17.8	16.2	284	3.6	168	0.41	0.36	25	2
小学生 平均栄養量	640	23.5	21.1	365	4.0	227	0.56	0.51	26	2.5
中学生 平均栄養量	809	28.6	24.8	398	5	262	0.73	0.57	31	3.0

## 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。

### 〇学校給食のねらい(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。

### 〇年間実施回数

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)

### 〇内容

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。

### 〇給食の栄養量

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プレー、タイの国民食であるガバオ、クイッテ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

- ・髪や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。