

# 令和6年 4月 学校給食予定献立表

神栖市立第三学校給食共同調理場 (☎ 0479-48-4522)

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	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	
8 (月)	コッペパン 牛乳		牛乳			コッペパン		
	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	砂糖 パン粉 小麦粉 でんぷん	油	ケチャップ 酢 しょうゆ オイスターソース 豆板醤
	ナポリタン	ウインナー	粉チーズ	ピーマン	玉ねぎ エリンギ	ペネマカニ	油	ケチャップ ソース
	オニオンスープ			にんじん	玉ねぎ コーン マッシュルーム グリンピース			スープの素 しょうゆ
9 (火)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	鮭の塩焼き	鮭						
	切り干し大根のキムチ炒め	豚肉	昆布	にんじん ニラ	切り干し大根 白菜 大根 長ねぎ にんにく しょうが	砂糖 もち粉	ごま ごま油	しょうゆ 唐辛子 酢
けんちん汁	鶏肉 豆腐		にんじん	こんにゃく 長ねぎ ごぼう	里芋		しょうゆ だし	
10 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	ささみカツ(ソース)	鶏肉 大豆粉				パン粉 小麦粉 でんぷん	油	ソース
	春野菜のサラダ(ドレッシング)			菜の花	キャベツ コーン		玉ねぎドレッシング	
	まごわやさしみそ汁	油揚げ ちくわ みそ	わかめ	にんじん	大根 しいたけ	じゃがいも	練りごま	だし
	お祝いゼリー	豆乳			いちご	砂糖	油	
11 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	まぐろカツ	まぐろ ほたてエキス			玉ねぎ しょうが	パン粉 砂糖 小麦粉 でんぷん	油	しょうゆ
	春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		塩中華ドレッシング	
ワンタンスープ	豚肉 チキンエキス 大豆粉		にんじん 小松菜	キャベツ 玉ねぎ しょうが 長ねぎ たけのこ	小麦粉 でんぷん 砂糖	油	オイスターソース しょうゆ スープの素	
12 (金)	うどん 牛乳		牛乳			うどん		
	親子焼き	卵 鶏肉		にんじん 三つ葉	玉ねぎ	砂糖	油	しょうゆ かつおエキス
	ポテトサラダ(ノンエッグマヨネーズ)			にんじん	きゅうり	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	
山菜うどん汁	豚肉 なたと		にんじん 菜の花	山菜(山ふき・みず・わらび) なめこ 長ねぎ	砂糖		だし しょうゆ	
15 (月)	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	鶏肉 豚肉		トマト	玉ねぎ にんにく しょうが	砂糖		大根おろしソース
	野菜サラダ(ドレッシング)			ピーマン にんじん	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)	豆乳	牛乳 生クリーム スキムミルク			コーン	砂糖 小麦粉 クルトン	油 豚脂 バター
パインコンポート				パインアップル	砂糖			
16 (火)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	カレーロール	豚肉 鶏肉 卵 大豆粉	乳製品	にんじん	玉ねぎ	砂糖 でんぷん じゃがいも 小麦粉 パン粉	マーガリン 油	ウスターソース ケチャップ カレー粉
	ひじきと大豆の煮物	豚肉 大豆	ひじき	にんじん	こんにゃく	砂糖		しょうゆ
	新じゃがいものみそ汁	油揚げ みそ		にんじん 小松菜	玉ねぎ	じゃがいも		だし
17 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	さばのオレンジ煮	さば			オレンジ しょうが	砂糖 でんぷん マーメイド		しょうゆ
	キャベツとハムのサラダ(ドレッシング)	ハム			キャベツ		和風ドレッシング	
菜の花入りかき玉汁	卵		にんじん ほうれん草 菜の花	玉ねぎ	でんぷん		しょうゆ だし	
入学祝いメニュー								
18 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	とりのから揚げ(小2中3)	鶏肉				小麦粉 でんぷん 砂糖	油	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	れんこん		ごまドレッシング	
	アルファベットスープ	なたと ベーコン		にんじん	しめじ 玉ねぎ キャベツ コーン	マカニ		しょうゆ スープの素
お祝いクレープ	豆乳 大豆粉			いちご	砂糖 米粉	油	しょうゆ	
19 (金)	中華めん 牛乳		牛乳			中華めん		
	たこ焼き	たこ			キャベツ 長ねぎ しょうが	小麦粉 揚げ玉 砂糖	油	だし
	ほうれん草のおひたし			ほうれん草 にんじん			ごま	めんつゆ
ちゃんぽんスープ	豚肉 なたと		にんじん	玉ねぎ もやし たけのこ キャベツ しょうが			しょうゆ スープの素 だし	
世界の料理～オランダ～								
22 (月)	ミルクパン のむヨーグルト		のむヨーグルト			ミルクパン		
	ソーセージ	ソーセージ						
	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	スープの素
	トマトウンスープ	鶏肉 大豆		ブロッコリー にんじん トマト	玉ねぎ キャベツ	パン粉 マカニ でんぷん 砂糖	豚脂 油	しょうゆ スープの素
りんごタルト	豆乳 大豆粉			りんご	米粉 砂糖	油		
23 (火)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	野菜しゅうまい(小2中3)	鶏肉 豚肉		にんじん ほうれん草	コーン 玉ねぎ しょうが	でんぷん パン粉 小麦粉 砂糖		しょうゆ
	チンジャオロースー	豚肉		ピーマン	たけのこ	でんぷん		チンジャオロースーの素 しょうゆ
くきわかめと春雨のスープ	なたと	くきわかめ	チンゲン菜 にんじん	玉ねぎ えのきだけ しょうが	春雨 でんぷん		しょうゆ スープの素	
24 (水)	麦ごはん 牛乳		牛乳			麦 ごはん		
	アメリカンドッグ	鶏肉 豚肉			にんにく	小麦粉 砂糖 でんぷん	油	
	海と畑のサラダ(ドレッシング)	ツナ	ひじき	にんじん	キャベツ コーン		ごまドレッシング	
茨城を食べようカレー	豚肉 大豆	牛乳 生クリーム 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			カレーウ(コア) ケチャップ ソース	

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	
25 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	白身魚のレモンペッパーフライ	タラ		パセリ	レモンピール	パン粉 小麦粉	油	マスタード 唐辛子
	きんぴらごぼう	さつま揚げ		にんじん	ごぼう	砂糖	油 ごま	しょうゆ だし
	豚汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ		にんじん	玉ねぎ 大根 こんにやく	じゃがいも		だし
26 (金)	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		
	カミスコくん厚焼き玉子	卵				砂糖 でんぷん	油	だし 酢 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	豚肉 大豆		にんじん トマト	玉ねぎ しょうが にんにく	砂糖 でんぷん	油	ケチャップ ソース スープの素
30 (火)	麦ごはん 牛乳		牛乳			ごはん 麦		
	ショウロンポー(小中2個)	豚肉 鶏肉			玉ねぎ しょうが	小麦粉 でんぷん パン粉 砂糖		しょうゆ
	ごまじゃこサラダ		ちりめんじゃこ	ピーマン	キャベツ きゅうり		ごま ごま油	酢
	マーボー豆腐	豆腐 豚肉 うの花こんにやく みそ		にんじん	長ねぎ 玉ねぎ しょうが	砂糖 でんぷん		マーボー豆腐の素 しょうゆ スープの素

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
小学生 平均栄養量	647	24.0	20.2	357	5.0	337	0.58	0.55	31	2.3
中学生 平均栄養量	812	29.2	23.5	391	6.4	400	0.75	0.62	37	2.7

※新小学1年生は、4月15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。



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 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。

## 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。



## 健康な体は 毎日の規則正しい生活習慣から!



### 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、じゃがいもを柔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。
- ※ 小学校教諭の個数付の主菜は、中学校と同量です。



神栖市ホームページ献立表掲載ページ用  
二次元コード