

令和7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	
7 (月)	食パン いちごジャム 牛乳		牛乳			食パン いちごジャム		
	菜の花グラタン	ホタテエキス	牛乳 チーズ	菜の花	玉ねぎ コーン	マカロニ 小麦粉	油 バター	
	アロエ入りフルーツ和え				アロエ バイナップル 黄桃 りんご みかん	砂糖		
	ミネストローネ	ベーコン 大豆		にんじん トマト	玉ねぎ キャベツ	マカロニ ジャがいも		スープの素
8 (火)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	豆乳クリームコロッケ(ソース)	豆乳 セラチン			玉ねぎ コーン	パン粉 小麦粉 砂糖 てんぷん	油	ソース
	ブロッコリーとコーンのサラダ (ドレッシング)			ブロッコリー	コーン		ごまドレッシング	
	沢煮椀	豚肉 なると		にんじん ほうれん草	ごぼう 長ねぎ			だし しょうゆ
9 (水)	麦ごはん 牛乳		牛乳			麦 ごはん		
	しらす入りシューマイ(小2中3)	魚肉すり身 ホタテエキス かきエキス	しらす		玉ねぎ キャベツ しょうが	砂糖 てんぷん 小麦粉	ラード	
	もやしのナムル				もやし きゅうり		韓国ナムルドレッシング	
	マーボー豆腐	豆腐 豚肉 みそ うの花こんにゃく		にんじん	長ねぎ 玉ねぎ しょうが	砂糖 てんぷん		マーボー豆腐の素 しょうゆ
10 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	つくね	鶏肉			玉ねぎ	パン粉 小麦粉 砂糖 てんぷん		しょうゆ
	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
	がんもどきと大根の煮物	がんもどき ちくわ		にんじん	大根 グリンピース こんにゃく	砂糖		しょうゆ だし
11 (金)	中華めん 牛乳		牛乳			中華めん		
	コーンフライ				コーン	小麦粉 砂糖 パン粉 てんぷん	油	
	アスパラガス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		和風ドレッシング	
	塩ラーメンスープ	豚肉 なると	わかめ	にんじん チンゲン菜	玉ねぎ えのきだけ		ごま	ラーメンスープの素 だし
14 (月)	ミルクパン 牛乳		牛乳			ミルクパン		
	照焼チキンハンバーグ	鶏肉			玉ねぎ しょうが	パン粉 砂糖 てんぷん	ラード 油	魚醤 しょうゆ 酢
	ポテトサラダ(ノンエッグマヨネーズ)			にんじん	きゅうり		ノンエッグマヨネーズ	
	アルファベットスープ	ベーコン		にんじん	しめじ 玉ねぎ キャベツ コーン	マカロニ		しょうゆ スープの素
15 (火)	お祝いデザート	豆乳			いちご	砂糖		
	ごはん のむヨーグルト		のむヨーグルト			ごはん		
	神栖メンチ(ソース)	鶏肉 豚肉	乳成分	ピーマン	玉ねぎ	パン粉 砂糖	油	
	キャベツと菜の花のサラダ (ドレッシング)			菜の花	キャベツ		玉ねぎドレッシング	
じゃがいものみそ汁	油揚げ みそ		にんじん ほうれん草	玉ねぎ	じゃがいも		だし	
16 (水)	世界の料理～韓国～							
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	いか入りチヂミ	いか 魚介エキス		ニラ	キャベツ	小麦粉 米粉 砂糖 天かす	米油	酢
	ブルコギ	豚肉		にんじん ニラ	玉ねぎ	砂糖	ごま油 ごま	焼肉のタレ
わかめスープ	豆腐	わかめ	にんじん	玉ねぎ 長ねぎ えのきだけ			しょうゆ スープの素	
17 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	アジフライ	あじ			にんにく しょうが	パン粉 小麦粉	油	しょうゆ
	きんぴらごぼう			にんじん	ごぼう こんにゃく	砂糖	油 ごま	しょうゆ
	ワンタンスープ	豚肉 大豆粉		にんじん	長ねぎ 小松菜 玉ねぎ だけのこ キャベツ	小麦粉 てんぷん 砂糖	油	しょうゆ スープの素 オイスターソース
18 (金)	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		
	枝豆とコーンのフリッター(小中2個)			にんじん	コーン 枝豆	小麦粉 てんぷん 砂糖 米粉	油	
	切干大根とハムのサラダ(ドレッシング)	ハム		にんじん	切り干し大根		和風ドレッシング	
	カレー南蛮汁	豚肉 なると		にんじん	キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ	てんぷん 砂糖		だし しょうゆ カレー粉 カレールー(ココアなし)
21 (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	鶏肉 豚肉			玉ねぎ 大根	パン粉 てんぷん 砂糖		しょうゆ 酢 魚醤
	野菜サラダ(ドレッシング)			ピーマン にんじん	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)	ホタテエキス	牛乳 生クリーム スキムミルク		コーン 玉ねぎ	クルトン 小麦粉	バター	ポタージュの素 スープの素
パインコンポート				パイナップル	砂糖			
22 (火)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	とり肉のから揚げ(小2中3)	鶏肉				小麦粉 てんぷん 砂糖	油	しょうゆ
	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		塩中華ドレッシング	
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ 油揚げ		にんじん	玉ねぎ 大根 こんにゃく	じゃがいも		だし
23 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	鮭の塩焼き	さけ						
	もやしとチキンのサラダ (ドレッシング)	鶏肉			もやし きゅうり		ごまドレッシング	
	若竹のすまし汁	豆腐	わかめ	ほうれん草 にんじん	だけのこ 長ねぎ			しょうゆ だし

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	
(木)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	棒ぎょうざ	豚肉 鶏肉		ニラ	キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ しょうが	パン粉 でんぷん 砂糖 小麦粉		しょうゆ
	ホイコーロー	豚肉		ピーマン にんじん	キャベツ	でんぷん	油	ホイコーローの素
	かぶの中華スープ		くわわかめ	にんじん	かぶ 玉ねぎ えのきだけ しょうが	でんぷん		スープの素 しょうゆ
(金)	うどん 牛乳		牛乳			うどん		
	かまぼこの天ぷら	魚肉すり身		にんじん	コーン	でんぷん 砂糖 小麦粉	油	
	ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう きゅうり		ごま ノンエックマヨネーズ	しょうゆ
(月)	きつね汁	鶏肉 油揚げ		にんじん	玉ねぎ 長ねぎ キャベツ	砂糖		しょうゆ だし
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	いかごまフライ(ソース)	いか				パン粉 小麦粉 でんぷん 砂糖	ごま 油	ソース
(水)	ツナそぼろ煮	ツナ 高野豆腐		にんじん	しょうが	砂糖		しょうゆ
	山菜のみそ汁	豆腐 油揚げ みそ		にんじん 小松菜	山うど なめこ わらび ミズナ 長ねぎ えのきだけ だけのこ			だし
	麦ごはん 牛乳		牛乳			麦 ごはん		
(水)	カミスコくん厚焼き玉子	卵				砂糖 でんぷん		だし 酢 しょうゆ
	海藻サラダ(ドレッシング)		海藻ミックス	にんじん	コーン		塩中華ドレッシング	
	チキンカレー	鶏肉	牛乳 生クリーム スキムミルク	にんじん	玉ねぎ りんご	じゃがいも		カレールウ(ココア) ケチャップ ソース

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	630	22.9	19.6	349	3.8	372	0.56	0.51	26	2.4
中学生 平均栄養量	764	27.8	22.9	381	4.7	445	0.72	0.56	32	2.8

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。

○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。



給食当番の身支度チェック

- ①髪の毛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



最後の人まで足りるようにしましょう



○年間実施回数

幼稚園 178回
小学生 197回
中学生 199回



給食がはじまります



○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。

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。

なお、令和7年3月学校給食予定献立表で掲載していた4月7日の献立内容が変更となっております。変更後の内容は、こちらの令和7年4月学校給食予定献立表でご確認ください。

- ※ 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。
- ※ 小学校教諭の個数付の主菜は、中学校と同量です。