

令和8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	
6 (月)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	いかフライ(ソース)	いか				パン粉 小麦粉 でんぷん	油	ソース
	キムタク炒め	豚肉	昆布	にんじん ニラ 小松菜	大根 白菜 長ねぎ にんにく しょうが	砂糖 もち粉	ごま油	唐辛子 酢 しょうゆ
	白玉だんご汁	鶏肉 油揚げ		にんじん ほうれん草	長ねぎ 大根	白玉だんご		しょうゆ だし
7 (火)	麦ごはん 牛乳		牛乳			麦 ごはん		
	豆腐ナゲット(小中2個)	豆腐 魚肉すり身 豆乳			玉ねぎ	砂糖 小麦粉 でんぷん	油	
	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		塩中華ドレッシング	
	家常豆腐	厚揚げ 豚肉 みそ おからこんにゃく		にんじん	しょうが 玉ねぎ 長ねぎ	砂糖 でんぷん		マーボー豆腐の素 しょうゆ スープの素
8 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	菜の花コロッケ(ソース)	豚肉		菜の花	キャベツ 玉ねぎ コーン	じゃがいも でんぷん パン粉 小麦粉 砂糖	油	しょうゆ ソース
	ひじきと大豆の煮物	油揚げ 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	豆腐 みそ		にんじん ほうれん草	玉ねぎ	じゃがいも		だし
	お祝いクレープ(中学生のみ)	豆乳 大豆粉			いちご	砂糖 米粉	油	しょうゆ
9 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	ローズポークぎょうざ(小2中3)	豚肉		ニラ	キャベツ 玉ねぎ しょうが	小麦粉 砂糖	ごま油 油	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
	チンゲン菜のスープ			チンゲン菜 にんじん	しめじ 玉ねぎ コーン しょうが	春雨 でんぷん		スープの素 しょうゆ
10 (金)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	めばるの香草焼き	めばる		パセリ バジル	玉ねぎ にんにく	パン粉	ノンエッグマヨネーズ	
	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	
	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	アルファベットマカロ ニ		しょうゆ スープの素
13 (月)	ミルクパン 牛乳		牛乳			ミルクパン		
	ウインナー(小2中3)(ケチャップ)	ウインナー						ケチャップ
	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		イタリアンドレッシン グ	
	春野菜のクリーム煮	鶏肉	生クリーム スキムミルク	アスパラガス にんじん	キャベツ 玉ねぎ コーン	じゃがいも	バター	シチューの素 スープの素 ポタージュの素
14 (火)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	キャベツメンチ	豚肉 鶏肉			キャベツ	パン粉 砂糖 小麦粉	油	しょうゆ
	アスパラガスとツナのサラダ (ドレッシング)	ツナ		アスパラガス にんじん			ごまドレッシング	
	お祝いなると入り五目スープ	豚肉 なると		にんじん	しめじ 玉ねぎ もやし たけのこ			しょうゆ スープの素
	お祝いクレープ(小学生のみ)	豆乳 大豆粉			いちごビューレ	砂糖 米粉 水あめ	油	しょうゆ
15 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	いか入りチヂミ	いか		ニラ	キャベツ	小麦粉 米粉 砂糖 でんぷん	油	だし
	ピビンバ	豚肉		ほうれん草 にんじん	えのきたけ もやし		ごま油 ごま	焼肉のたれ しょうゆ
	わかめスープ	豆腐	わかめ	にんじん	玉ねぎ 長ねぎ			しょうゆ スープの素
16 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	かつおカツ	かつお			玉ねぎ しょうが	パン粉 砂糖 小麦粉 でんぷん	油	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
	豚汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ		にんじん	玉ねぎ 大根 こんにゃく	じゃがいも		だし
17 (金)	中華めん 牛乳		牛乳			中華めん		
	シューマイ(小中2個)	豚肉			玉ねぎ しょうが	パン粉 でんぷん 砂糖 小麦粉		
	かぼちゃサラダ	ハム		かぼちゃ	きゅうり レーズン		ノンエッグマヨネーズ	
	しょうゆラーメンスープ	豚肉 なると		にんじん ほうれん草	長ねぎ しめじ			ラーメンスープの素 スープの素
20 (月)	☆おいしおDAY☆							
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	あじの磯辺フライ	あじ	青のり			パン粉 小麦粉 でんぷん	油	
	小松菜のおかかマヨ和え	ハム かつお節		小松菜	キャベツ		ノンエッグマヨネーズ	
21 (火)	まごわやさしいみそ汁	ちくわ 油揚げ みそ	わかめ	にんじん	大根 しいたけ	じゃがいも	ごま	だし
	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
	春キャベツとにんじんのサラダ (ドレッシング)			にんじん	キャベツ		玉ねぎドレッシング	
22 (水)	若竹汁	豆腐	わかめ	ほうれん草 にんじん	たけのこ 長ねぎ			しょうゆ だし
	わかめごはん 牛乳		わかめ 牛乳			ごはん		
	肉団子甘酢あん(小中2個)	鶏肉			玉ねぎ	パン粉 砂糖 でんぷん	油	しょうゆ 酢 ケチャップ
	ブロッコリーのごま和え			ブロッコリー にんじん		砂糖	ごま	しょうゆ
けんちん汁	鶏肉 豆腐		にんじん	こんにゃく 大根 長ねぎ ごぼう	里芋		しょうゆ だし	

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	
23 (木)	世界の料理～タイ～ ごはん 牛乳 トートマンブラー タイ風ガバオ クイッティオスープ マンゴーゼリー		牛乳			ごはん		
24 (金)	ソフトめん 牛乳 野菜かき揚げ 大根とハムのサラダ(ドレッシング) 肉みそうどん汁		牛乳	にんじん しゅんぎく	玉ねぎ ごぼう	ソフトめん 小麦粉	油	
27 (月)	はちみつパン 牛乳 ハンバーグおろしソース 野菜サラダ(ドレッシング) コーンポタージュ(クルトン) パインコンポート	鶏肉 豚肉		ほうれん草 にんじん	もやし	はちみつパン 砂糖 てんぷん		しょうゆ 大根おろしソース
28 (火)	ごはん のむヨーグルト 神栖メンチ(ソース) きんぴらごぼう 菜の花のすまし汁 カミスココくん味付けのり	鶏肉 豚肉	のむヨーグルト	ピーマン	玉ねぎ	ごはん パン粉 砂糖	油	ソース
30 (木)	麦ごはん 牛乳 プレーンオムレツ キャベツのごま油昆布和え 茨城をたべようカレー	卵	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり	麦 ごはん 砂糖 てんぷん	油	酢

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	641	23.7	20.2	364	4.3	364	0.61	0.52	28	2.2
中学生 平均栄養量	804	28.5	23.4	396	5.3	436	0.79	0.58	35	2.6

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。

○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)

○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～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ブラー、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。



- ※ 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がありますので、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。