

| 日          | 曜           | 献立名<br>(※学校で食べる前に<br>かけるもの) | おもな材料           |                               |             |                              |                                    |                          | 調味料                    | 栄養価<br>エネルギー(kcal)<br>食塩(g)<br>上段小学校<br>下段中学校 |
|------------|-------------|-----------------------------|-----------------|-------------------------------|-------------|------------------------------|------------------------------------|--------------------------|------------------------|---|
|            |             |                             | 体をつくるもと         |                               | 体の調子を整える    |                              | 熱や力になる                             |                          |                        |   |
|            |             |                             | おもにたんぱく質        | おもに無機質                        | おもにビタミン     |                              | おもに炭水化物                            | おもに脂質                    |                        |   |
|            |             | 緑黄色野菜                       | その他の野菜・果物・きのこ   |                               |             |                              |                                    |                          |                        |   |
| 9          | 火           | ご飯 牛乳                       |                 | 牛乳                            |             |                              | 米                                  |                          | しょうがっこう<br>小学校<br>給食なし |   |
|            |             | 豚肉のしょうが炒め                   | 豚肉              |                               | 人参 なら       | 玉ねぎ 切干大根<br>にんにく しょうが        | 砂糖                                 | ごま油                      |                        | しょうゆ みりん こしょう 酒                               |
|            |             | ワンタンスープ                     | 豚肉              |                               | 人参 小松菜      | キャベツ ねぎ                      | ワンタン                               | ごま油                      |                        | しょうゆ 中華だし 鶏がらスープ                              |
|            |             | ナタデココフルーツ                   |                 |                               |             | 黄桃缶 みかん缶<br>パインアップル缶         | ナタデココ<br>りんごゼリー                    |                          |                        |   |
| 10         | 水           | ご飯 牛乳                       |                 | 牛乳                            |             |                              | 米                                  |                          | ちゅうがっこう<br>中学校<br>給食なし |   |
|            |             | 豚肉のしょうが炒め                   | 豚肉              |                               | 人参 なら       | 玉ねぎ 切干大根<br>にんにく しょうが        | 砂糖                                 | ごま油                      |                        | しょうゆ みりん こしょう 酒                               |
|            |             | ワンタンスープ                     | 豚肉              |                               | 人参 小松菜      | キャベツ ねぎ                      | ワンタン                               | ごま油                      |                        | しょうゆ 中華だし 鶏がらスープ                              |
|            |             | ナタデココフルーツ                   |                 |                               |             | 黄桃缶 みかん缶<br>パインアップル缶         | ナタデココ<br>りんごゼリー                    |                          |                        |   |
| 11         | 木           | ご飯                          |                 |                               |             |                              | 米                                  |                          | 616<br>1.7             |   |
|            |             | 牛乳                          |                 | 牛乳                            |             |                              |                                    |                          |                        |   |
|            |             | しゅうまい                       | 豚肉              |                               |             | 玉ねぎ しょうが                     | パン粉 だんぷん<br>小麦粉 砂糖                 |                          |                        | 塩   |
|            |             | 中華和え                        |                 |                               | 小松菜 人参      | もやし                          | 砂糖                                 | ごま ごま油                   |                        | しょうゆ 酢  |
| マーボー豆腐     | 豆腐 豚肉<br>大豆 |                             | 人参              | 玉ねぎ たけのこ ねぎ<br>しいたけ しょうが にんにく | 砂糖 だんぷん     | ごま油                          | 豆板醤 しょうゆ 酒 中華だし<br>みそ 甜麺醬 オイスターソース | 821<br>2.4               |                        |   |
| 12         | 金           | ご飯                          |                 |                               |             |                              | 米                                  |                          | 635<br>1.9             |   |
|            |             | 牛乳                          |                 | 牛乳                            |             |                              |                                    |                          |                        |   |
|            |             | さばのみそ煮                      | さば              |                               |             |                              | 砂糖 だんぷん                            |                          |                        | みそ  |
|            |             | コーンと枝豆のサラダ                  | ハム              |                               | 人参          | 枝豆 キャベツ コーン                  |                                    |                          |                        | 和風ドレッシング                                      |
| けんちん汁      | 鶏肉 豆腐       |                             | 人参              | 大根 こんにゃく ねぎ<br>ごぼう            | 里芋          |                              | しょうゆ 和風だし だしパック<br>みりん             | 768<br>2.3               |                        |   |
| 15         | 月           | コッペパン                       |                 |                               |             |                              | コッペパン                              |                          | 604<br>3.0             |   |
|            |             | 牛乳                          |                 | 牛乳                            |             |                              |                                    |                          |                        |   |
|            |             | フランクフルト                     | フランクフルト         |                               |             |                              |                                    |                          |                        |   |
|            |             | チリビーンズ                      | 豚肉 大豆           |                               | 人参          | 玉ねぎ にんにく                     | 砂糖<br>米粉ハヤシルー                      |                          |                        | コンソメ チリパウダー こしょう                              |
| 龍ヶ崎トマトのスープ |             |                             | トマト             | キャベツ 枝豆 コーン 玉ねぎ               |             |                              | スープストック コンソメ こしょう                  | 804<br>3.9               |                        |   |
| 16         | 火           | ビビンバ<br>(ご飯・焼肉<br>・ナムル)     | 豚肉              |                               | ほうれん草<br>人参 | 玉ねぎ 切干大根<br>しょうが にんにく<br>もやし | 米 砂糖                               | ごま油<br>ごま<br>韓国ナムル レッシング | 中華だし しょうゆ みりん 豆板醤      | 610<br>1.7                                    |
|            |             | 発酵乳                         |                 | 発酵乳                           |             |                              |                                    |                          |                        |   |
|            |             | トックスープ                      | 豚肉 豆腐           |                               | なら 人参       | えのきたけ 玉ねぎ<br>白菜キムチ           | トック                                | ごま油                      | 中華だし 甜麺醬 しょうゆ          | 787<br>2.2                                    |
| 17         | 水           | ★入学・進級お祝い献立                 |                 |                               |             |                              |                                    |                          | 664<br>2.3             |   |
|            |             | 龍ヶ崎トマトパン                    |                 |                               |             |                              | 龍ヶ崎トマトパン                           |                          |                        |   |
|            |             | 牛乳                          |                 | 牛乳                            |             |                              |                                    |                          |                        |   |
|            |             | ハンバーグデミグラスソース               | 豚肉 鶏肉<br>大豆     |                               | トマト         | にんにく しょうが 玉ねぎ                | 砂糖 だんぷん<br>米粉ハヤシルー                 | ラード                      |                        | 塩 ソース ケチャップ                                   |
|            |             | ツナサラダ                       | ツナ              |                               | 人参          | キャベツ きゅうり                    |                                    | ノンエッグ マヨネーズ              |                        | しょうゆ  |
|            |             | 豆乳シチュー                      | ウインナー 豆乳        |                               | 人参          | 玉ねぎ 枝豆 コーン                   | じゃがいも 小麦粉<br>砂糖                    |                          |                        | スープストック コンソメ こしょう                             |
| さくらゼリー     |             |                             |                 |                               | さくらゼリー      |                              |                                    | 793<br>2.9               |                        |   |
| 18         | 木           | ご飯 牛乳                       |                 | 牛乳                            |             |                              | 米                                  |                          | 629<br>2.0             |   |
|            |             | メンチカツ                       | 豚肉 大豆           |                               |             | 玉ねぎ                          | 砂糖 だんぷん<br>パン粉 小麦粉                 | 油                        |                        | 塩 こしょう ナツメグ                                   |
|            |             | 花野菜サラダ                      |                 |                               | ブロッコリー      | カリフラワー コーン                   |                                    | コンクリーミート レッシング           |                        |   |
|            |             | 若竹汁                         | 鶏肉 豆腐<br>なると    | わかめ                           | 人参          | たけのこ ねぎ                      |                                    |                          |                        | しょうゆ 和風だし だしパック<br>みりん                        |
| 19         | 金           | 米粉ポークカレーライス<br>(麦ご飯)        | 豚肉 鶏レバー<br>ひよこ豆 |                               | 人参 トマト      | 玉ねぎ しめじ にんにく<br>青えんどう        | 大麦 じゃがいも<br>米粉カレールー<br>赤いんげん 米     | 油                        | カレー粉 ガラムマサラ            | 692<br>2.0                                    |
|            |             | 牛乳                          |                 | 牛乳                            |             |                              |                                    |                          |                        |   |
|            |             | かみかみごぼうサラダ                  |                 |                               | 人参          | ごぼう コーン 枝豆                   |                                    | ごまドレッシング                 | しょうゆ                   | 870<br>2.5                                    |
| パインアップル    |             |                             |                 |                               | パインアップル缶    |                              |                                    |                          |                        |   |
| 22         | 月           | 振替休日                        |                 |                               |             |                              |                                    |                          |                        |   |

|              |       |                          |                          |      |                        |                                   |             |                   |            |
|--------------|-------|--------------------------|--------------------------|------|------------------------|-----------------------------------|-------------|-------------------|------------|
| 23           | 火     | コッペパン                    |                          |      |                        | コッペパン                             |             |                   | 678<br>2.6 |
|              |       | 牛乳 2色チョコクリーム             |                          | 牛乳   |                        | 2色チョコクリーム                         |             |                   |            |
|              |       | ポークビーンズ                  | 豚肉 大豆                    |      | 人参 玉ねぎ                 | 砂糖 米粉ハヤシ                          |             | ケチャップ ソース こしょう    | 884<br>3.6 |
|              |       | マカロニサラダ                  | ハム                       |      | 人参 キャベツ きゅうり           | マカロニ ノンエッグ マヨネーズ<br>コーンクリームドレッシング |             |                   |            |
|              |       | コンソメスープ                  | ウインナー                    |      | 人参 キャベツ 玉ねぎ 枝豆<br>セロリ  | じゃがいも                             |             | コンソメ スープストック こしょう |            |
| 24           | 水     | ★元気アップ献立                 |                          |      |                        |                                   |             |                   | 653<br>1.6 |
|              |       | ご飯                       |                          |      |                        | 米                                 |             |                   |            |
|              |       | 牛乳                       |                          | 牛乳   |                        |                                   |             |                   | 798<br>1.9 |
|              |       | 豆乳コロケ                    | 豆乳 ゼラチン                  |      | 玉ねぎ コーン                | パン粉 小麦粉 ショートニング<br>砂糖 てんぷん 油      |             | 塩 ソース             |            |
|              |       | のり酢和え                    | ツナ                       | のり   | ほうれん草 人参 もやし           | 砂糖                                |             | しょうゆ 酢            |            |
| 豚汁           | 豚肉 豆腐 |                          | 人参 大根 こんにゃく ねぎ ごぼう       |      |                        | みそ だしパック 和風だし                     |             |                   |            |
| 25           | 木     | ★龍ヶ崎小学校リクエスト献立           |                          |      |                        |                                   |             |                   | 630<br>1.5 |
|              |       | ご飯                       |                          |      |                        | 米                                 |             |                   |            |
|              |       | 牛乳                       |                          | 牛乳   |                        |                                   |             |                   | 788<br>1.9 |
|              |       | 鶏肉のりんごソースかけ              | 鶏肉                       |      | しょうが 玉ねぎ りんご           | 砂糖                                |             | 酒 酢 しょうゆ          |            |
|              |       | しゃぶしゃぶサラダ                | 豚肉                       | わかめ  | 人参 キャベツ きゅうり           |                                   | ごま ごまドレッシング |                   |            |
| かき玉汁         | 卵 豆腐  |                          | 人参 ほうれん草 えのきたけ 玉ねぎ       | でんぷん |                        | 塩 和風だし しょうゆ だしパック                 |             |                   |            |
| 26           | 金     | ★春いっぱい献立                 |                          |      |                        |                                   |             |                   | 643<br>1.8 |
|              |       | たけのこご飯<br>(麦ご飯・たけのこご飯の具) | 鶏肉 油揚げ                   |      | 人参 たけのこ ごぼう しいたけ<br>枝豆 | 米 砂糖<br>大麦                        |             | しょうゆ みりん 和風だし     |            |
|              |       | 牛乳                       |                          | 牛乳   |                        |                                   |             |                   | 795<br>2.2 |
|              |       | さわらのレモン風味                | さわら                      |      | レモン                    | 砂糖 てんぷん 油                         |             | 酒 しょうゆ            |            |
| わかめの味噌汁      | 豆腐    | わかめ                      | 人参 玉ねぎ 大根 ねぎ             |      |                        | みそ 和風だし だしパック                     |             |                   |            |
| 29           | 月     | 昭和の日                     |                          |      |                        |                                   |             |                   |            |
| 30           | 火     | ★龍ヶ崎西小学校リクエスト献立          |                          |      |                        |                                   |             |                   | 620<br>1.6 |
|              |       | ご飯                       |                          |      |                        | 米                                 |             |                   |            |
|              |       | 牛乳                       |                          | 牛乳   |                        |                                   |             |                   | 780<br>2.0 |
|              |       | 鶏肉のから揚げ                  | 鶏肉                       |      | しょうが                   | でんぷん 油                            |             | しょうゆ 酒            |            |
| ブロッコリーのおかか和え | かつお節  |                          | ブロッコリー                   | 砂糖   |                        | しょうゆ                              |             |                   |            |
| キムチスープ       | 豚肉 豆腐 |                          | にら 人参 えのきたけ 玉ねぎ<br>白菜キムチ |      | ごま油                    | 甜麺醬 しょうゆ 中華だし 酒                   |             |                   |            |

食材の都合により、献立が変更になることがあります。★は特別メニューです。「茨城をたべようウィーク」の太字は茨城県産の予定です。

# 給食だより 4月

ご入学・ご進級おめでとうございます。

学校給食は、子どもたちの成長に合うように栄養バランスを考え、旬の食材や地場産物を取り入れてつくっています。安心安全でおいしい給食を通して、食の役割や大切さを伝えていきたいと思っています。

## 学校給食の目標

学校給食は、学校給食法に定められた目標をもとに、教育活動の一つとして行われます。

- 適切な栄養の摂取により、健康な心と体をつくる。
- 望ましい食習慣を形成する。
- 学校生活を豊かにし、明るい社交性や協同の精神を養う。
- 命や自然、環境を大切にする心を育てる。
- 勤労を重んじる態度を育てる。
- 伝統的な食文化についての理解を深める。
- 食料の生産・流通・消費について理解する。



学校給食は、食育のための「生きた教材」でもあります。給食時間をはじめ、授業などでも活用されます。



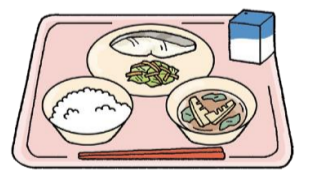
## 【児童生徒1食あたりの米の提供量】

|     | 低学年 | 中学年              | 高学年 | 生徒・職員 |
|-----|-----|------------------|-----|-------|
| 基準量 | 50g | 70g              | 90g | 110g  |
| 提供量 | 60g | 3年 70g<br>4年 80g | 90g | 110g  |

※中学1年生は4月～7月のみ、米の量が10g(エネルギー34kcal、たんぱく質0.6g)少なくなります。

## 【給食費について】

|     | 小学生   | 中学生・職員 |
|-----|-------|--------|
| 月額  | 4320円 | 4731円  |
| 日割り | 243円  | 266円   |



※連続して7日を超えて欠席する場合は、日割り計算になります。詳細は給食センターか学校までお問い合わせください。

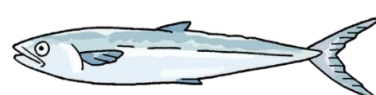
## 【第3子無償化について】

本年度も、小中学校に同時に3人以上就学している世帯につきましては、3人目以降の給食費の無償化を行っています。申請は、3人目のお子さんが通う学校にお願いします。

## 【給食費引き落とし日】

4月分の引き落としは、7月1日(月)です。よろしくお願いたします。

## 今月の魚は鯖!



春に、産卵のために日本の海に集まることから、魚偏に春と書くといわれています。ふわっとした白身でとってもおいしい魚です!