

日	曜	献立名 (※学校で食べる前に かけるもの)	おもな材料					調味料	栄養価 エネルギー(kcal) 食塩(g) 上段小学校 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 小学校 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 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 パインアップル缶	ナタデココ りんごゼリー			
10	水	ご飯 牛乳		牛乳			米		678 1.7 ちゅうがっこう 中学校 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 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 パインアップル缶	ナタデココ りんごゼリー			
11	木	ご飯					米		635 1.9 768 2.3	
		牛乳		牛乳						
		さばのみそ煮	さば				砂糖 だんご			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 ごぼう	里芋		しょうゆ 和風だし だしパック みりん			
12	金	ご飯					米		616 1.7 821 2.4	
		牛乳		牛乳						
		しゅうまい	豚肉			玉ねぎ しょうが	パン粉 だんご 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 大豆		人参	玉ねぎ たけのこ ねぎ しいたけ しょうが にんにく	砂糖 だんご	ごま油	豆板醤 しょうゆ 酒 中華だし みそ 甜麺醬 オイスターソース			
15	月	ピピンバ (ご飯・焼肉 ・ナムル)	豚肉		ほうれん草 人参	玉ねぎ 切干大根 しょうが にんにく もやし	米 砂糖	ごま油	中華だし しょうゆ みりん 豆板醤	610 1.7 787 2.2
		発酵乳		発酵乳				ごま 韓国ナムル レッスン		
		トックスープ	豚肉 豆腐		なら 人参	えのきたけ 玉ねぎ 白菜キムチ	トック	ごま油	中華だし 甜麺醬 しょうゆ	
16	火	コッペパン					コッペパン		604 3.0 804 3.9	
		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 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 セロリ コーン 玉ねぎ			スープストック コンソメ こしょう			
17	水	★入学・進級お祝い献立							663 2.0 821 2.5	
		ご飯					米			
		牛乳 さくらゼリー		牛乳				さくらゼリー		
		メンチカツ	豚肉 大豆			玉ねぎ	砂糖 だんご 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		コンクリート レッスン		
若竹汁	鶏肉 豆腐 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 みりん			
18	木	★龍ヶ崎小学校リクエスト献立							630 1.5 788 1.9	
		ご飯					米			
		牛乳		牛乳						
		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 ごま油 レッスン		
かき玉汁	卵 豆腐		人参 ほうれん草	えのきたけ 玉ねぎ	だんご		塩 和風だし しょうゆ だしパック			
19	金	★春いっぱい献立							643 1.8 795 2.2	
		たけのこご飯 (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 枝豆	米 砂糖 大麦			しょうゆ みりん 和風だし
		牛乳		牛乳						
		さわらのレモン風味	さわら			レモン	砂糖 だんご	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			
22	月	振替休日								

23	火	★龍ヶ崎西小学校リクエスト献立							620 1.6		
		ご飯 牛乳		牛乳			米				
		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	
24	水	キムチスープ	豚肉 豆腐		にら 人参	えのきたけ 玉ねぎ 白菜キムチ		ごま油	甜麺醬 しょうゆ 中華だし 酒	780 2.0	
		龍ヶ崎トマトパン					龍ヶ崎トマトパン				630 2.3
		牛乳		牛乳							
		ハンバーグデミグラスソース	豚肉 鶏肉 大豆		トマト	にんにくしょうが 玉ねぎ	砂糖 でんぷん 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	760 2.9			
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 砂糖		スープストック コンソメ こしょう				
25	木	★元気アップ献立							653 1.6		
		ご飯					米				
		牛乳		牛乳							
		豆乳コロッケ	豆乳 ゼラチン			玉ねぎ コーン	パン粉 小麦粉 砂糖 でんぷん	ショートニング 油		塩 ソース	798 1.9
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 おぎ ごぼう			みそ だしパック 和風だし				
米粉ポークカレーライス (麦ご飯)	豚肉 鶏レバー ひよこ豆		人参 トマト	玉ねぎ しめじ にんにく 青えんどう	大麦 じゃがいも 米粉カレールー 赤いんげん 米	油	カレー粉 ガラムマサラ	692 2.0			
牛乳		牛乳									
26	金	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 2.5	
		パインアップル				パインアップル缶					
		昭和の日									
29	月	昭和の日									
30	火	コッペパン					コッペパン			678 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 米粉ハヤシルー		ケチャップ ソース こしょう		
		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 コンクリーミート レッスン			
コンソメスープ	ウインナー		人参	キャベツ 玉ねぎ 枝豆 セロリ	じゃがいも		コンソメ スープストック こしょう	884 3.6			

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 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、小中学校が同時に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、魚偏に春と書かれています。ふわっとした白身でとってもおいしい魚です!