

4月分 学校給食献立表

龍ヶ崎市学校給食センター
Aブロック

日	曜	献立名	使 用 す る 食 品 名						調味料他	栄養価 エネルギー (kcal) 食塩 (g) 上段 小学校 下段 中学校	
			(赤)おもに体をつくるものとなる	(緑)おもに体の調子を整えるものとなる	(黄)おもにエネルギーのもとになる						
			おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質			
			魚 肉 卵 豆 豆製品	牛乳 小魚 海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこと 果物	穀類 いも類 さとう	油脂			
8	火	ご飯					米			615 1.7	
		発酵乳(プレーン)		発酵乳							
		豆乳コロッケ	豆乳			玉ねぎ コーン	小麦粉 砂糖 パン粉 でんぶん	油	ソース 塩 香辛料		
		まいりゅうサラダ	中華くらげ かに風味かまぼこ		トマト	キャベツ きゅうり			しょうゆ	805 2.1	
		すき焼き風煮	豚肉 豆腐		人参	ねぎ 白菜 ごぼう えのきたけ 白滝	砂糖		しょうゆ 酒		
9	水	●小学校・中学校入学式(小学校・市立中学校1年生の給食はありません)								775 3.2	
		スパゲティミートソース	豚肉 大豆		人参 トマト	玉ねぎ にんにく	スパゲッティ 砂糖	油	ケチャップ ソース コンソメ こしょう		
		牛乳		牛乳							
		グリルチキン	鶏肉			にんにく しょうが	砂糖		オイスターソース 酒 こしょう		
		グリーンサラダ	ツナ		ブロッコリー	キャベツ きゅうり		和風玉ねぎドレッシング			
		ココア蒸しパン					ココア蒸しパン				
10	木	★中根台中学校リクエスト献立								648 1.7	
		ご飯					米				
		牛乳		牛乳							
		さばのみそ煮	さば みそ				砂糖 でん粉				
		豚汁	豚肉 豆腐 みそ		人参	大根 ねぎ ごぼう こんにゃく			和風だし		806 2.0
		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	金	★日本の味めぐり(群馬県)								665 2.1	
		ソースカツ丼(麦ご飯 ・ソースカツ)	豚肉 大豆				米 大麦 パン粉 でん粉 砂糖	油	塩 香辛料 ソース ケチャップ 酒 みりん		
		牛乳		牛乳							864 2.6
		上州きんぴら	豚肉 さつま揚げ		人参	こんにゃく ごぼう	砂糖	ごま油 ごま	しょうゆ みりん		
		とっちゃんあげ汁	鶏肉		人参	大根 白菜 ねぎ しいたけ	すいとん		和風だし しょうゆ		
14	月	りんごパン					りんごパン			615 2.3	
		牛乳		牛乳							
		鶏肉のマスタード焼き	鶏肉			にんにく			粒マスタード ソース		
		マカロニサラダ	ツナ		人参	キャベツ きゅうり	マカロニ	油 コーンドレッシング ノンエッグマヨネーズ	こしょう		830 3.2
		ミネストローネ	大豆		人参 トマト	キャベツ 玉ねぎ セロリ	じゃがいも 砂糖		コンソメ スープストック こしょう		
15	火	肉そぼろ丼(ご飯 ・肉そぼろ)	豚肉 鶏肉 大豆 みそ			たけのこ にんにく しょうが	米 砂糖	ごま油	豆板醤 甜麺醤 酒 しょうゆ	615 1.9	
		牛乳		牛乳							
		カリカリじゃこサラダ		揚げちりめん	人参	キャベツ きゅうり		塩中華ドレッシング			801 2.3
		さつま汁	鶏肉 豆腐 みそ		人参	ごぼう 大根 ねぎ こんにゃく	さつまいも		和風だし		
16	水	肉みそラーメン(ソフト中華麺 ・スープ)	豚肉 なんと みそ		人参	玉ねぎ もやし ねぎ 味付けメンマ しょうが	中華麺 砂糖 でんぶん		酒 しょうゆ 豆板醤 中華だし	690 3.2	
		牛乳		牛乳							
		餃子ロール	豚肉 鶏肉 大豆		にら	キャベツ 玉ねぎ ねぎ しょうが	小麦粉 パン粉 砂糖 でん粉	ラード	塩 しょうゆ 香辛料		815 3.9
		海と畑のサラダ	ツナ かに風味かまぼこ	ひじき	人参	キャベツ コーン		ごまドレッシング			
17	木	★入学・進級お祝い献立								609 1.9	
		ご飯					米				
		牛乳		牛乳							
		豆腐ハンバーグおろしソース	豆腐 おから 大豆 鶏肉		人参	玉ねぎ 大根 にんにく しょうが	砂糖 でんぶん	油 おろしドレッシング	しょうゆ 塩 香辛料		
		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		793 2.5
		けんちん汁	鶏肉 豆腐 なんと		人参	大根 こんにゃく ねぎ	里いも		しょうゆ 和風だし みりん		
18	金	★元気アップ献立								682 2.4	
		米粉チキンカレーライス(麦ご飯 ・米粉チキンカレー)	鶏肉 鶏レバー		人参 トマト ほうれん草	玉ねぎ	米 大麦 じゃがいも 米粉カレールー	油	スープストック カレー粉 ガラムマサラ		
		牛乳		牛乳							869 2.9
		かぼちゃオムレツ	卵 鶏肉		かぼちゃ		でんぶん 砂糖	油	しょうゆ みりん 酢 かつおだし		
21	月	花野菜サラダ			ブロッコリー	カリフラワー コーン		コーンドレッシング		601 3.0	
		コッペパン					コッペパン				
		2色チョコクリーム					2色チョコクリーム				
		牛乳		牛乳							
		鶏肉のハーブ焼き	鶏肉		パセリ	玉ねぎ にんにく			塩こうじ こしょう 粒マスタード 唐辛子 タラゴン ローズマリー オレガノ セロリシード 酒		
		のり塩ジャーマンポテト	ベーコン	青のり	人参	玉ねぎ にんにく	じゃがいも	油	塩 こしょう しょうゆ コンソメ		777 4.0
カレー風味スープ	ひよこ豆		人参	キャベツ 玉ねぎ コーン 青えんどう	赤いんげん		コンソメ スープストック カレー粉 こしょう				
茨城をたべようウィーク											

22	火	★世界の料理(韓国)										640 2.6
		ご飯						米				
		牛乳		牛乳								
		米粉チヂミ	豆腐 おから		にら 人参	玉ねぎ にんにく	米粉 じゃがいも 砂糖 でんぷん	ごま油 ごま 油 チキンオイル	しょうゆ 塩 香辛料			
		チャプチェ	豚肉		人参 にら	玉ねぎ にんにく	春雨 砂糖	油	しょうゆ オイスターソース 酒		790	
		タッゲジャン	鶏肉 みそ		にら 人参	もやし 玉ねぎ しいたけ 白菜キムチ	砂糖	ごま	甜麺醬 鶏がらスープ スープストック しょうゆ		3.1	
23	水	ハンバーガー(龍ヶ崎トマトパン ・バーガーパーティ)	鶏肉 豚肉 大豆		トマト	玉ねぎ にんにく しょうが	トマトパン 砂糖 でんぷん	ラード	塩 香辛料 しょうゆ ソース ケチャップ		638 2.4	
		牛乳		牛乳								
		春キャベツのコールスローサラダ			人参	キャベツ きゅうり コーン		コールスロードレッシング				771
		米粉ポークシチュー	豚肉		人参 トマト	玉ねぎ しめじ グリーンピース	じゃがいも 米粉ハヤシルー		赤ワイン こしょう		3.0	
24	木	★春いっぱい献立										616 1.9
		ご飯						米				
		牛乳		牛乳								
		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 塩 ソース			
		豚肉と菜の花のサラダ	豚肉		菜の花 人参	キャベツ きゅうり		ごまドレッシング	しょうゆ		812	
		たけのこのみそ汁	みそ	わかめ	人参	たけのこ 玉ねぎ 大根			和風だし		2.4	
25	金	振替休業日										
28	月	はちみつパン					はちみつパン					633 2.7
		牛乳		牛乳								
		ポークビーンズ	豚肉 大豆 ひよこ豆			玉ねぎ 青えんどう	赤いんげん 砂糖 米粉ハヤシルー		ケチャップ ソース こしょう コンソメ			
		アスパラサラダ			人参 アスパラガス	キャベツ きゅうり コーン		イタリアンドレッシング			847	
		豆乳コーンポタージュ	ベーコン 豆乳		人参 パセリ	玉ねぎ コーン	白いんげん豆 米粉シチュールー		コンソメ スープストック こしょう		3.6	
29	火	昭和の日										
30	水	★龍ヶ崎西小学校リクエスト献立										614 1.8
		ご飯						米				
		牛乳		牛乳								
		鶏肉のからあげ	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		793	
		キムチスープ	豚肉 豆腐 油揚げ みそ		にら 人参	玉ねぎ もやし 白菜キムチ			しょうゆ 中華だし		2.3	

※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。

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作っています。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。

1.適切な栄養の摂取に より、健康な心と体を つくる。	2.望ましい食習慣を形成 する。	3.学校生活を豊かにし、明 るい社交性や共同の精神 を育てる。
4.命や自然、環境を大切 にする心を 育てる。	5.勤労を重んじる態度を 育てる。	6.伝統的な食文化につい ての理解を深める。
7.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。	

給食費について		
	小学生	中学生
月額	4320円	4731円
日割り	243円	266円

※連続して7日(土・日・祝日を除く)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。

龍ヶ崎市の学校給食は、1ヶ月分の献立を作成し、中学校区ごとに2ブロックに分けて、違う日に提供しています。

Aブロック：龍ヶ崎中学校区(龍ヶ崎小、龍ヶ崎西小、龍ヶ崎中)
城西中学校区(馴柴小、川原代小、城西中)
中根台中学校区(馴馬台小、久保台小、中根台中)

Bブロック：長山中学校区(松葉小、長山小、長山中)
城ノ内中学校区(八原小、城ノ内小、城ノ内中)
茨城県立竜ヶ崎第一高等学校附属中学校

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
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。

龍ヶ崎市では、令和7年4月から中学3年生の学校給食を無償化とします。併せて、給食の食材に係る物価高騰対策として、給食費との差額分を令和4年度から市が補填しています。なお、令和7年度は、これらの実施に係る財源として、国の補助金(重点支援地方交付金)を活用します。

多子世帯への支援として、小中学校に同時に3人以上の児童等が就学している世帯を対象に、3人目以降の児童等に係る給食費の無償化を実施しています。対象となる世帯は、3人目以降のお子さんが通う学校に申請してください。