4月分 学校給食献立表

			使用する食品名							栄養価		
L	曜	献立名	(赤) おもに体を	つくるもとになる	(緑)おもに体の	調子を整えるもとになる	(黄) おもにエネルギーのもとになる			エネルギー (kcal) 食塩 (g)		
	唯		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	調味料他	上段 小学校		
			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 果物		油脂		下段 中学校		
		ご飯					*			4.5		
		発酵乳(プレーン)	-51	発酵乳		- 1.40	مامول بارجه (درار مناس		1 101	615		
		豆乳コロッケ	豆乳			玉ねぎ コーン	小麦粉 砂糖	油	ソース 塩 香辛料	1.7		
8	火	まいりゅうサラダ	中華くらげ		トマト	キャベツ きゅうり	パン粉 でんぷん		Lièm			
		まいりゆうりララ	サ華くらり かに風味かまぼこ		L 4 L	イヤベン さゆうり 			しょうゆ	805		
		すき焼き風煮	豚肉 豆腐		人参	ねぎ 白菜 ごぼう	砂糖		しょうゆ 酒	2.1		
		7 C 796 C 1240/155			7/3	えのきたけ 白滝	170		047.77	2.1		
		●小学校・中学校入学式(小学校・1	□ 市立中学校 st	■ E生の給食はあ	うりません)	יבייכיניי ביים						
		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	油	ケチャップ ソース			
							砂糖		コンソメ こしょう			
9	水	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	775		
		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		3.2		
		ココア蒸しパン					ココア蒸しパン			3.2		
		★中根台中学校リクエスト献立										
		ご飯					米			648		
		牛乳		牛乳						1.7		
$ _{10}$) 木	さばのみそ煮	さば みそ				砂糖 でん粉					
		豚汁	豚肉 豆腐		人参	大根 ねぎ ごぼう			和風だし	907		
		+ <i>a=</i>	みそ			こんにゃく	上のデーー			806		
		ナタデココフルーツ				黄桃缶 みかん缶	ナタデココ			2.0		
\vdash	+	★日本の味めぐり(桜耳県)				パインアップル缶	りんごゼリー					
		★日本の味めぐり(群馬県) ソースカツ丼(麦ご飯					米 大麦			665		
		・ソースカツ)	豚肉 大豆				・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	油	 塩 香辛料 ソース	2.1		
			11分 八立				ハン粉 (ん粉 砂糖	<u>Д</u>	塩 省主科 ソース ケチャップ 酒 みりん	۷٠١		
١	金	牛乳		牛乳			₩ 7 176		,,,,, A 0770			
		上州きんぴら	 		人参	こんにゃく ごぼう	砂糖	ごま油 ごま	しょうゆ みりん	864		
		とっちゃなげ汁	鶏肉		人参	大根 白菜 ねぎ	すいとん		和風だし しょうゆ	2.6		
						しいたけ	, , , , ,		, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,			
		りんごパン					りんごパン					
		牛乳		牛乳						615		
		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	2.3		
14	↓ 月	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	こしょう			
								ノンエッグマヨネーズ		830		
		ミネストローネ	大豆		人参 トマト	キャベツ 玉ねぎ	じゃがいも		コンソメ スープストック	3.2		
						セロリ	砂糖		こしょう	3.2		
		肉そぼろ丼(ご飯					*			4		
		・肉そぼろ)	豚肉 鶏肉			たけのこ にんにく	砂糖	ごま油	豆板醬 甜麺醬 酒	615		
١	. .	4-50	大豆 みそ	41-50		しょうが			しょうゆ	1.9		
!	ገ ሥ	牛乳		牛乳	1 4	+		七十				
		カリカリじゃこサラダ さつま汁	鶏肉 豆腐	揚げちりめん	人参 人参	キャベツ きゅうり ごぼう 大根	さつまいも	塩中華ドレッシング	和風だし	801		
		34/1	場内 立例 みそ		八多	ねぎ こんにゃく	2 244.0			2.3		
	+	肉みそラーメン(ソフト中華麺	37.0			146 67076 ()	中華麺					
		・スープ)	豚肉 なると		人参	玉ねぎ もやし ねぎ			酒 しょうゆ 豆板醤	4.00		
			みそ			味付けメンマ しょうが			中華だし	690		
l.,	. .	牛乳		牛乳						3.2		
1')	午乳 餃子ロール	豚肉 鶏肉		にら	キャベツ 玉ねぎ	小麦粉 パン粉	ラード	塩 しょうゆ 香辛料			
			大豆			ねぎ しょうが	砂糖 でん粉			815		
		海と畑のサラダ	ツナ	ひじき	人参	キャベツ コーン		ごまドレッシング		3.9		
			かに風味かまぼこ							3.7		
		★入学・進級お祝い献立	11									
		ご飯		,1_ <.			*			609		
		牛乳	ger gebra. As a co	牛乳	1 4		grab stade a		1 . 5.4 16 - 4.00	1.9		
1	7 木	豆腐ハンバーグおろしソース	豆腐 おから		人参	玉ねぎ 大根	砂糖 でんぷん		しょうゆ 塩 香辛料			
		のいまなもっこ	大豆 鶏肉	6 11	1524/# / ^	にんにく しょうが	アルル士	おろしドレッシング	1 (2)ሑ መራ	772		
		のり酢和え	ツナ	のり	ほうれん草 人参	もやし	砂糖 里いも		しょうゆ 酢	793 2.5		
		けんちん汁 さくらゼリー	鶏肉 豆腐 なると		人参	大根 こんにゃく ねぎ	型いも さくらゼリー		しょうゆ 和風だし みりん	2.5		
\vdash	+	★元気アップ献立					こくつじりー					
		米粉チキンカレーライス(麦ご飯					米 大麦			682		
		・米粉チキンカレー)			人参 トマト	玉ねぎ	しゃがいも	油	 スープストック カレー粉	2.4		
					ほうれん草		米粉カレールー		ガラムマサラ]		
18	5 金	牛乳	1	牛乳								
		かぼちゃオムレツ	卵 鶏肉		かぼちゃ		でんぷん 砂糖	油	しょうゆ みりん 酢	869		
									かつおだし	2.9		
		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				
		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			601		
		牛乳		牛乳						3.0		
		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			
2	月								唐辛子 タラゴン ローズマリー			
				abr = /·	1.0	— 1 - 3-0	15 15 1		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	777		
		41	7		1 4	1 AUSTO 7 1- 1-1	土いノバ		コンソメ	4.0		
		カレー風味スープ	ひよこ豆		人参	キャベツ 玉ねぎ	赤いんげん		コンソメ スープストック			
						コーン 青えんどう			カレー粉 こしょう			

		★世界の料理 (韓国)								
		ご飯					*			640
		牛乳		牛乳						2.6
22	ı	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	ごま油 ごま 油	しょうゆ 塩 香辛料	
22	^						砂糖 でんぷん	チキンオイル		
		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
		タッケジャン	鶏肉 みそ		にら人参	もやし 玉ねぎ	砂糖	ごま	甜麺醤 鶏がらスープ	3.1
						しいたけ 白菜キムチ			スープストック しょうゆ	
		ハンバーガー(龍ケ崎トマトパン					トマトパン			
		・バーガーパティ)	鶏肉 豚肉		トマト	玉ねぎ にんにく	砂糖 でんぷん	ラード	塩 香辛料 しょうゆ	638
			大豆			しょうが			ソース ケチャップ	2.4
22	ىلە	牛乳 春キャベツのコールスローサラダ		牛乳						
23	V	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		コールスロードレッシング		
						コーン				77 I
		米粉ポークシチュー	豚肉		人参 トマト	玉ねぎ しめじ	じゃがいも		赤ワイン こしょう	3.0
						グリンピース	米粉ハヤシルー			
		★春いっぱい献立								
		ご飯					*			616
		牛乳		牛乳						1.9
2.4	_	かつおカツ	かつお			玉ねぎ しょうが	パン粉 砂糖	油	しょうゆ 塩 ソース	
24	不						小麦粉 でんぷん		Ī	
		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			和風だし	2.4
						大根				
25	金									
		はちみつパン はちみつパン								
		牛乳		牛乳						633
		ポークビーンズ	豚肉 大豆			玉ねぎ 青えんどう	赤いんげん 砂糖		ケチャップ ソース	2.7
			ひよこ豆				米粉ハヤシルー		こしょう コンソメ	_,,
28	月	アスパラサラダ	00.02		人参	キャベツ きゅうり		イタリアンドレッシング		
		, ,,,,			アスパラガス	コーン		,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,		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		コンソメ スープストック	3.6
		T-90- 2-4-2					米粉シチュールー		こしょう	3.0
20	.14					囚手の口	1101227		- 0 /	
24	Х	火 昭和の日								
		★龍ケ崎西小学校リクエスト献立								
		ご飯					*			614
		牛乳		牛乳						1.8
30		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		にら 人参	玉ねぎ もやし			しょうゆ 中華だし	2.3
			油揚げ みそ			白菜キムチ				2.5







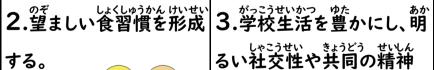
ご入学・ご進級おめでとうございます。

がっこうきゅうしょく こ せいちょう あ えいよう かんが しゅん しょくざい じ 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 ばさんぶつ と い つく あんしんあんぜん きゅうしょく とお しょく やくわり 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 たいせつ 大切さを伝えていきたいと思っています。

がっこうきゅうしょく のもくひょう 学校給食の目標

がっこうきゅうしょく がっこうきゅうしょくほう さだ 学校給食は、学校給食法に定められた目標をもとに、 きょういくかつどう ひと 教育活動の一つとして行われます。

Ⅰ.適切な栄養の摂取に より、健康な心と体を つくる。 🛕



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 5.勤労を重んじる態度を 6.伝統的な食文化につい

にする心を ^{そだ}育てる。

^{そだ}**育てる**。

ての理解を深める。







7.食料の生産・流通・消

黄について ゅうかい 理解する。



がっこうきゅうしょく しょくいく 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

がっょう でも活用されます。





※連続してで的(土・筒・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。

茨城県産の予定です。 りゅうがさきし がっこうきゅうしょく 電ケ崎市の学校給食 じょう かんしょく だんしゅう かっこうきゅうしょく

りゅうがさきし かっこうきゅうしょく かげつぶん こんだて さくせい ちゅうがっこうく 能ケ崎市の学校給食は、Iケ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。

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)

たがやまちゅうがつこうく まつば しょう ながやましょう ながやまちゅう 長山中学校区(松葉小、長山小、長山中) Bブロック:

城ノ内中学校区(八原小、城ノ内小、城ノ内中)

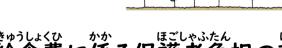
茨城県立竜ケ崎第一高等学校附属中学校

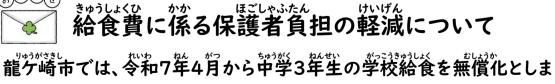


児童・生徒 | 食あたりの米の提供量

せいとしょくいん ていがくねん **低学年** ちゅうがくねん中学年 こうがくねん 3年 70g 60g ていきょうりょう 提供量 90g IIOg 4年 80g

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





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人自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人間以降のお子さんが通う学校に申請して ください。