



令和7年 4月 給食予定献立表

発行元: 潮来市立学校給食センター

日(曜)	こんだて	エネルギーのもと	からだをつくる	体の調子をととのえる	調味料その他	熱量 食塩
行事給食【入学おめでとう】						
9 (水)	ごはん(潮来産)/牛乳	ごはん	/牛乳			697 1.8 / 858 2.2
	ハンバーグデミグラスソース	バター さとう	◇花型豆腐バーグ チーズ	たまねぎ トマト	デミグラスソース アップルソース 鶏がらスープ 赤ワイン こしょう	
	コーンサラダ			コーン にんじん きゅうり ブロッコリー	◇コーンクリームソテー	
	コンソメスープ	油	とり肉	キャベツ たまねぎ にんじん ほうれんそう	コンソメ 塩 こしょう	
	お祝いクレープ	◇お祝いクレープ				
10 (木)	メープルパン/牛乳	パン メープルシガー	/牛乳			653 2.5 / 847 3.3
	豆乳コロッケ	油	◇豆乳コロッケ			
	野菜のマリネ	さとう 油		赤パプリカ にんじん きゅうり もやし	酢 こしょう 塩	
	春キャベツのクリームスープ	油	とり肉 スkimミルク 牛乳	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース キャベツ	コンソメ こしょう 塩 バッパソース	
11 (金)	ごはん(潮来産)/牛乳	ごはん	/牛乳			695 2.1 / 852 2.5
	ポークカレー	じゃがいも 油	ぶた肉 スkimミルク	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく しょうが リード木	アップルソース ガーリック	
	茎ワカメのサラダ		くきわかめ 細切りかまぼこ	キャベツ こまつな にんじん	ごまドレッシング	
	りんご			りんご		
14 (月)	ごはん(潮来産)/牛乳	ごはん	/牛乳			640 2.1 / 816 2.6
	さばのみそ煮		◇さばのみそ煮			
	ほうれん草のごま和え	ごま さとう		ほうれんそう もやし にんじん	しょうゆ	
15 (火)	しょうゆラーメン/牛乳	中華めん	ぶた肉 なたとうふ /牛乳	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく しょうが	しょうゆ 中華だし しょうゆラーメン	636 2.5 / 816 3.2
	揚げぎょうざ	油	◇ぎょうざ			
	ピーマンのごまじゃこ和え	ごま油 ごま	◇ちりめんじゃこ	ピーマン にんじん キャベツ	しょうゆ	
	あとひき大豆		◇あとひきみそ大豆			
16 (水)	ごはん(潮来産)/牛乳	ごはん	/牛乳			638 2.0 / 807 2.6
	えびしゅうまい		◇えびしゅうまい			
	高野豆腐の卵とじ煮	油 さとう	高野豆腐 ぶた肉 けいらん	にんじん たまねぎ えだまめ 干しいたけ	こんにゃく しょうゆ みりん	
	なめこのみそ汁		油あげ みそ	なめこ ながねぎ にんじん だいこん チンゲンサイ	かつお節 こんぶだし	
17 (木)	オレンジパン/牛乳	パン マーメレード	/牛乳			626 2.3 / 800 3.0
	タコナゲット		◇タコナゲット			
	ツナ豆マヨサラダ	マヨネーズ	だいたひよこめ ツナ ひじき	にんじん きゅうり	しょうゆ からし	
	ミネストローネ	◇マカロニ じゃがいも	とり肉	たまねぎ にんじん にんにく セロリ キャベツ トマト	コンソメ 塩 ケチャップ	
18 (金)	毎月19日は食育の日!【まるごと茨城デー】※今月は休日の関係で、前倒して実施します。					
	ごはん(潮来産)/牛乳	ごはん	/牛乳			698 2.2 / 838 2.5
	県産ごぼうメンチ	油	◇鶏ごぼうメンチ			
	カレーサラダ	油	ハム	きゅうり にんじん もやし	酢 ガーリック 塩 こしょう	
アスパラガスのみそ汁		油あげ とり肉 みそ	たまねぎ にんじん アスパラガス しめじ	かつお節 こんぶだし		
21 (月)	ごはん(潮来産)/牛乳	ごはん	/牛乳			677 1.7 / 821 2.0
	筑前煮	さとう 油	とり肉	だいこん にんじん 生ごぼう グリンピース たけのこ ししいたけ	こんにゃく みりん かつおだし しょうゆ	
	小松菜とお揚げのお浸し	ごま ごま油	きざみ揚げ	こまつな たまねぎ にんじん	しょうゆ	
	ヨーグルト		◇チチャスヨーグルト			
22 (火)	菜の花うどん/牛乳	ソフトめん さとう 油	とり肉 /牛乳	にんじん 干しいたけ はくさい なめこ 菜の花	かつおだし 塩 こんぶだし しょうゆ	677 2.9 / 773 3.4
	もちいなり	◇味つき餅いなり				
	じゃがいものバターしょうゆ炒め	じゃがいも バター		たけのこ たまねぎ にんじん えだまめ エリンギ	しょうゆ 塩 こしょう	
	チーズ		◇型抜きチーズ			



毎月、「給食予定献立表」を配布します。献立内容の他、給食だよりでは給食や食に関することを書いていますのでご活用ください。ぜひ、ご家庭でもお子さんと一緒に給食について話していただけたらと思います。



日(曜)	こんだて	エネルギーのもと	からだをつくる	体の調子をととのえる	調味料その他	熱量 食塩
23 (水)	たけのごはん/牛乳	ごはん	/牛乳	◇たけのごはんの素		635
	さわらのしょうゆ焼き		◇さわらの白しょうゆ漬			2.9
	山吹和え	さとう ごま油	◇極細かまぼこ	もやし こまつな にんじん きゅうり	しょうゆ 酢	/
	豚汁	じゃがいも 油	ぶた肉 きな粉 みそ	にんじん だいこん チンゲンサイ まいたけ ごぼう	こんにゃく こんぶだし かつおだし	786 3.5
24 (木)	ミルクパン/牛乳	パン	スキムミルク/牛乳			667
	オムレツ		◇オムレツ			2.1
	ウインナーと野菜のトマト煮	油 さとう	ウインナー だいず	ブロッコリー セロリ しめじ にんじん たまねぎ キャベツ トマト にんにく	ケチャップ こしょう コンソメ 塩	/
	カラフルゼリー	◇カクテルゼリー				850 2.8
25 (金)	ごはん(潮来産)/牛乳	ごはん	/牛乳			655
	ねぎ塩まんじゅう		◇ねぎ塩まんじゅう			2.2
	タッカルビ	ごま油 さとう でんぷん	とり肉 みそ	キャベツ たまねぎ にんじん にら エリンギ しょうが にんにく	しょうゆ コチュジャン 酒	/
	ワカメとトックのスープ	◇トック ごま油	わかめ 厚揚げ	チンゲンサイ にんじん 干ししいたけ	こしょう しょうゆ 中華だし	792 2.6
び っ く り 給 食						
30 (水)	ごはん(潮来産)/牛乳	ごはん	/牛乳			656
	「あやめ」ちゃん厚焼き玉子		◇厚焼き玉子			1.9
	鶏ごぼうそぼろ	さとう 油	とり肉 大豆ソフ	ごぼう にんじん えだまめ しょうが	しょうゆ 酒	/
	にらのみそ汁	ごま ねりごま	とうふ みそ	たまねぎ キャベツ しめじ にんじん にら	かつお節 こんぶだし	797 2.2

◇は加工品を示しています。

※食物アレルギー等で成分表を必要とする場合は、学校を通して給食センターまで申請してください。

- 熱量と食塩は、「上記」小学校(中学年) / 「下記」中学校の栄養価を示しています。
- 魚には、小骨が残っていることがあるので、よく噛んで食べましょう。
- その日の調味料欄に記載がなくても、場合によっては味付けの調整の関係で「しょうゆ、塩、さとう、酢、こしょう、コンソメ、中華だし、かつおだし、こんぶだし」を入れる可能性がありますのでご了承ください。



小学校 (中学年)	エネルギー kcal	たんぱく g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩相当量 g	食物繊維 g	中学校	エネルギー kcal	たんぱく g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
平均摂取 栄養量	660	26.2	20.3 (28%)	399	4.4	2.2	5.1	平均摂取 栄養量	818	31.2	23.4 (26%)	439	5.8	2.7	6.3
基準栄養 所要量	650	27.0	摂取エネルギー 全体の 20~30%	350	3.0	2.0	4.5	基準栄養 所要量	830	34.0	摂取エネルギー 全体の 20~30%	450	4.5	2.5	7.0

4月 給食だより

ご入学、ご進級おめでとうございます。新学期がスタートし、学校給食も始まります。今年も1年間、栄養バランスのとれたおいしい給食で、みなさんの成長と健康を支えていきます。よろしくお願いたします。

学校給食について

- 学校給食は、学校給食法に基づき実施され、教育の一環として位置付けられています。
- 献立は、文部科学省による「学校給食摂取基準」に基づき作成しています。
- 成長期の児童・生徒の健やかな成長のために、栄養バランスのとれた食事を提供しています。
- 茨城県や潮来市産の地場産物を活用したり、四季折々の行事食を提供したりすることで、地域の文化や伝統について学ぶことができます。

今月の まるごと茨城産

- | | |
|-----------|---------|
| 【潮来市産】 | 【茨城県産】 |
| ・ごはん | ・牛乳 |
| ・「あやめちゃん」 | ・ごぼうメンチ |
| ・アスパラガス | ・きゅうり |
| ・もやし | ・しめじ |



* * * * 学校給食の7つの目標 * * * *

<p>①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。</p>	<p>②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。</p>	<p>③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。</p>	<p>④食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。</p>
<p>⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。</p>	<p>⑥我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。</p>	<p>⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。</p>	