



令和8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
7 (火)	ごま坦々うどん /牛乳	ソフトめん 油 ねりごま	ぶた肉 大豆シチ みそ /牛乳	しょうが たけのこ チンゲンサイ にんじん ながねぎ	酒 しょうゆ 酢 中華だし 鶏がらスープ テンメツ ヲ	/ 766 2.9
	メバルの竜田揚げ	油	◇メバル立田揚げ			
	甘酢あえ	さとう		こまつな キャベツ にんじん もやし	酢 しょうゆ	
行事給食【入学おめでとう給食】						
8 (水)	ごはん(潮来産) /牛乳	ごはん	/牛乳			694 1.9 / 866 2.3
	ハンバーグデミグラスソース	バター さとう	◇花型ハンバーグ	たまねぎ	デミグラスソース リース アップルソース トマトピューレ 赤ワイン こしょう	
	春キャベツのサラダ		チキンささみ	キャベツ にんじん コーン ブロッコリー	伊りアト レッヅガ	
	コンソメスープ	じゃがいも	ベーコン	ほうれんそう にんじん パセリ	コンソメ 塩 こしょう	
	お祝いいちごデザート		◇いちごのレアチーズ風デザート			
9 (木)	オレンジパン /牛乳	パン マーメイド	/牛乳			639 2.6 / 834 3.4
	キッシュ		◇アンサンブルエッグ			
	水菜とツナのサラダ	油 さとう	ツナ	みずな もやし きゅうり 赤パプリカ	酢 しょうゆ こしょう	
	新じゃがのシチュー	じゃがいも	とり肉 牛乳	にんじん たまねぎ アスパラガス パセリ	コンソメ ホワイトルウ こしょう	
10 (金)	ごはん(潮来産) /牛乳	ごはん	/牛乳			693 1.5 / 849 1.8
	ビビンバの具	さとう 油	ぶた肉 大豆シチ みそ	にんにく たけのこ なら えのきたけ にんじん	しょうゆ コチュジャン みりん 酒 テンメツ ヲ	
	小松菜のナムル りんご	ごま ごま油		こまつな にんじん もやし りんご	しょうゆ	
13 (月)	ごはん(潮来産) /牛乳	ごはん	/牛乳			626 1.8 / 794 2.1
	さわらの西京焼き		◇さわら西京漬け			
	鶏肉のねぎ塩炒め	油	とり肉	ながねぎ キャベツ もやし にんじん にんにく	中華だし 塩 こしょう	
	けんちん汁	さといも ごま油	とうふ 油あげ	チンゲンサイ にんじん だいこん しめじ ごぼう	こんにゃく しょうゆ かつおだし こんぶだし 酒	
14 (火)	肉うどん /牛乳	ソフトめん さとう	ぶた肉 油あげ /牛乳	にんじん たまねぎ しめじ ほうれんそう	かつおだしパッ こんぶだし しょうゆ 塩	636 2.4 / 736 2.9
	かぼちゃおやき	◇かぼちゃおやき				
	切り干し大根のサラダ	さとう ごま油	ハム	切干大根 きゅうり にんじん もやし	しょうゆ 酢 からし	
15 (水)	ごはん(潮来産) /牛乳	ごはん	/牛乳			664 2.3 / 789 2.6
	鶏肉のレモン煮	油 さとう	◇からあげ	しょうが	しょうゆ レモン汁	
	キャベツとにらの和え物	ごま油 ごま		キャベツ にんじん なら コーン	しょうゆ	
	新玉ねぎのみそ汁		とうふ みそ	たまねぎ こまつな にんじん	かつおだしパッ こんぶだし	
16 (木)	アップルパン /牛乳	パン	/牛乳	リンゴ クラス		653 2.7 / 846 3.5
	ミートオムレツ		◇ミートオムレツ			
	ジャーマンポテト	じゃがいも 炒め油	ベーコン	たまねぎ パセリ	塩 こしょう	
	もち麦と野菜のスープ	◇もち麦 油	とり肉	にんじん ほうれんそう ながねぎ キャベツ コーン	塩 こしょう コンソメ	
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						
17 (金)	ごはん(潮来産) /牛乳	ごはん	/牛乳			687 2.1 / 847 2.4
	ローズポークキャベツメンチカツ	油	◇ローズポークキャベツメンチカツ		ソース	
	もやしとお揚げのサラダ		きざみ揚げ	こまつな にんじん もやし	減塩和風ドレッシング	
	アスパラのみそ汁	じゃがいも	とうふ みそ	ながねぎ はくさい にんじん アスパラガス	かつおだしパッ こんぶだし	
20 (月)	たけのこごはん /牛乳	ごはん	/牛乳		◇たけのこごはんの素	606 2.8 / 755 3.4
	鮭の和風焼き		◇鮭の和風焼き			
	山吹和え	さとう ごま油	◇極細かまぼこ	もやし ほうれんそう にんじん きゅうり	しょうゆ 酢	
	豚汁	じゃがいも 油	ぶた肉 とうふ みそ	にんじん だいこん チンゲンサイ ながねぎ ごぼう	こんにゃく こんぶだし かつおだし	

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
21 (火)	しょうゆラーメン / 牛乳	中華めん	ぶた肉 とうふ / 牛乳	にんじん キャベツ ながねぎ もやし コーン たけのこ	しょうゆ しょうゆ-みそ 中華だし	651 2.8 /
	揚げぎょうざ	油	◇ぎょうざ			777
	きゅうりの中華サラダ	ごま油 さとう		きゅうり にんじん だいこん	しょうゆ 酢	3.3
22 (水)	ごはん(潮来産) / 牛乳	ごはん	/牛乳			
	マーボー豆腐	油 さとう でんぷん	とうふ ぶた肉 大豆シチ みそ	ながねぎ しょうが にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ 干しいたけ にら	しょうゆ 酒 こしょう トウバンジャン	693 1.7 /
	小松菜としめじの和え物	ごま油		こまつな にんじん もやし しめじ	しょうゆ	846 2.0
	ももゼリー	◇ももゼリー				
23 (木)	ミルクパン / 牛乳	パン	スキムミルク / 牛乳			661
	肉団子ケチャップソース		◇肉団子ケチャップソース			2.6
	ツナ豆マヨサラダ	マヨネーズ	大豆 ツナ	にんじん きゅうり コーン	しょうゆ からし	/
	ふわふわ卵スープ	じゃがいも ◇パン粉	ベーコン チーズ けいらん	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	コンソメ 塩	836 3.3
24 (金)	ごはん(潮来産) / 牛乳	ごはん	/牛乳			
	ポークカレー	じゃがいも 油	ぶた肉 スキムミルク	たまねぎ にんじん にんにく しょうが レード 粒わ	アップルソース カレ-フルク	671 2.5 /
	わかさぎフリッター		◇わかさぎフリッター			842
	海藻サラダ	ごま油	海藻ミックス	にんじん こまつな キャベツ	しょうゆ 酢 こしょう 塩	3.0
28 (火)	若竹うどん / 牛乳	ソフトめん さとう	ぶた肉 油あげ わかめ /牛乳	にんじん たけのこ 菜の花 ながねぎ	かつおだしパック こんぶだし しょうゆ 塩	629 2.6 /
	鶏つくね焼き		◇つくね			769
	きゅうりのおかか和え	ごま油 さとう	かつお節	きゅうり にんじん もやし	しょうゆ 酢	3.2
	はちみつパン / 牛乳	パン はちみつ	/牛乳			
30 (木)	豆腐ナゲット		◇豆腐ナゲット			667
	豆とウィンナーのトマト煮	じゃがいも 油 さとう	ウィンナー 大豆	にんじん エリンギ トマト にんにく	ケチャップ コンソメ 塩 こしょう	2.5 /
	春キャベツのクリームスープ	シエルマカロニ 油	とり肉 スキムミルク 牛乳	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ	コンソメ こしょう 塩 パセリソース	850 3.2

◇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	658	26.4	21.1 (28%)	397	4.8	2.3	5.1	平均摂取 栄養量	813	31.6	24.3 (27%)	434	5.8	2.8	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。よろしくお願いいたします。

学校給食について

学校給食は、学校での教育活動の1つに位置づけられています。

学校で行う食育は以下の6つの視点から進められます。

食の重要性



食べることの喜び、楽しさ、そして重要性を知る。

心身の健康



成長や健康に望ましい食べ方を知り、実践できる。

食品を選択する能力



正しい知識や情報に基づき、品質や安全性を自分で判断できる。



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。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。



感謝の心



食べ物を大事にし、食事にかかわる人々に感謝する。

社会性



食事のマナーを守り、食事を通して豊かな人間関係を築く。

食文化



各地域の産物や食文化、その歴史などを知り、尊重できる。

潮来市学校給食センターでは、毎月19日(前後の場合あり)に潮来市産や茨城県産の食材を多く取り入れた『まるごと茨城デー』を実施しています。地元でとれた食材を味わって食べてほしいと思います。



今月のまるごと茨城デー

【潮来市産】

- ・ごはん
- ・アスパラガス
- ・もやし
- ・小松菜

【茨城県産】

- ・牛乳
- ・ローズポークキャベツ
- ・メンチカツ
- ・豆腐
- ・きざみ揚げ
- ・長ねぎ

