



4月

給食予定献立表

茨城県立霞ヶ浦雙学校

日	曜	献立名(牛乳が付きます)	使用している主な材料				エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	
			3つの食品のグループと主に含まれる栄養素の体内での働き					
			体を作るもと	体の調子を整えるもと	力や熱のもと	その他		
8	月	ポークカレー	豚肉	人参 玉葱	じゃがいも 米油	カレーフレーク ケチャップ 中濃ソース	671	
		(麦ご飯)			県産こしひかり 米粒麦		24.2	
		オーシャンサラダ	かに風味蒲鉾 若布 ごま	きゃべつ 胡瓜 どうもろこし	ごま油 三温糖	酢 塩 醤油 こしょう	17.2	
		オレンジ		オレンジ			2.4	
9	火	ご飯			県産こしひかり		729	
		鯨のフリッター	鯨フリッター		米白絞油		27.2	
		肉じゃが	豚肉	人参 玉葱 グリンピース	白滝 じゃがいも 米油 三温糖	醤油 みりん 和風だし	22.8	
		具沢山みそ汁	油揚げ 豆腐 白みそ	大根 人参 小松菜 えのき	里芋	鰹だし	1.6	
10	水	山菜うどん	鶏肉 なんと 油揚げ	山菜(わらび みずな えのき 山ウド なめこ 菊)	三温糖	醤油 みりん 酒 塩 鰹だし	658	
		(ソフト麺)		長葱 人参 干し椎茸	ソフト麺		34.2	
		五目厚焼き玉子	五目厚焼き玉子				21.9	
		厚揚げともやしの炒め物	厚揚げ 豚肉	にら もやし 人参 木耳	片栗粉 ごま油	醤油 オイスターソース 中華出汁	3.5	
11	木	二色丼(鶏そぼろ)	鶏肉 大豆	玉葱 生姜	米油 三温糖	醤油 みりん 酒	700	
		(ナムル)	ごま	ほうれん草 もやし 人参	ごま油	醤油 塩	31.7	
		(麦ご飯)			県産こしひかり 米粒麦		17.6	
		沢煮椀	豚肉	牛蒡 大根 人参 えのき 三つ葉		醤油 みりん 塩 鰹だし	2.2	
12	金	いちごヨーグルト	いちごヨーグルト					
		ご飯			県産こしひかり		694	
		和風ハンバーグ	ハンバーグ	大根みぞれソース			26.5	
		のり酢和え	ツナ のり	ほうれん草 もやし		醤油 みりん 酢	22.0	
15	月	ごまみそ汁	白みそ ごま 油揚げ	大根 人参 長葱	さつま芋 こんにゃく	鰹だし	2.3	
		マーボー丼	豆腐 豚肉 白みそ	筍 長葱 にら 生姜 にんにく	こめ油 三温糖 ごま油	甜麺醬 豆板醬 中華だし 醤油 片栗粉	691	
		(麦ご飯)			県産こしひかり 米粒麦		30.2	
		もやしの中華サラダ	ハム 卵 白ごま	もやし 胡瓜 人参	三温糖 ごま油	醤油 酢	19.9	
16	火	じゃがいもと若布のみそ汁	若布 油揚げ 白みそ	玉葱	じゃがいも	鰹だし	2.7	
		☆入学・進級 お祝い給食☆	赤飯	ささげ 黒ごま	県産こしひかり もち米	塩	764	
		ヒレカツ	ヒレカツ		米白絞油	中濃ソース	32.2	
		マカロニサラダ	ハム	きゃべつ 胡瓜	マカロニ マヨネーズ	塩 こしょう	28.6	
17	水	お祝い澄まし汁	なんと	大根 人参 ほうれん草	麩	醤油 みりん めんつゆ 塩 かつおだし	1.9	
		いちごゼリー				いちごゼリー		
		醤油ラーメン	豚肉	もやし 人参 長葱 青梗菜 干し椎茸		とりから出汁 ラーメンスープ こしょう	667	
		(中華麺)			中華麺		33.7	
18	木	鶏肉の照り焼き	鶏肉	生姜		醤油 みりん 酒	29.3	
		ひじきと牛蒡のサラダ	ひじき ハム 白ごま	牛蒡サラダ 胡瓜 どうもろこし	マヨネーズ	醤油	3.5	
		ご飯			県産こしひかり		721	
		鯨の西京焼き	鯨の西京焼き				28.7	
19	金	新じゃがのそぼろ煮	豚肉	グリンピース	じゃがいも 三温糖 米油	醤油	22.0	
		田舎汁	厚揚げ	人参 大根 牛蒡 長葱 しめじ	片栗粉	醤油 塩 酒 鰹だし	2.0	
		☆食育の日☆	親子丼	鶏肉 卵 なんと	玉葱 グリンピース 干し椎茸	三温糖 米油	醤油 みりん 酒 和風だし	711
		(麦ご飯)			県産こしひかり 米粒麦		30.4	
22	月	ちりめんじゃこ和え	ちりめんじゃこ 若布 白ごま	きゃべつ 胡瓜	三温糖 ごま油	醤油 酢	22.1	
		みそけんちん汁	厚揚げ 白みそ	大根 人参 牛蒡 長葱 しめじ	こんにゃく ごま油	鰹だし	2.2	
		☆美味しお Day☆	ピラフ	ウィンナー	玉葱 人参 どうもろこし グリンピース	県産こしひかり バター	塩 こしょう コンソメ	660
		ごまドレッシングサラダ		ブロッコリー きゃべつ 胡瓜 パプリカ		ごまドレッシング	21.4	
22	月	ほうれん草と卵のスープ	卵 ベーコン	ほうれん草 玉葱 木耳		塩 こしょう コンソメ	23.4	
		ヨーグルト	ヨーグルト				2.0	

4月

給食予定献立表

茨城県立霞ヶ浦聾学校

日	曜	献立名(牛乳が付きます)	使用している主な材料				エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
			3つの食品のグループと主に含まれる栄養素の体内での働き			その他	
			体を作るもと	体の調子を整えるもと	力や熱のもと		
23	火	ごはん			県産こしひかり		645
		きゃべつメンチカツ	きゃべつメンチカツ		米白絞油	中濃ソース	21.0
		切り昆布の煮物	切り昆布 さつま揚げ	人参 しめじ グリンピース	白滝 米油 三温糖	醤油 酒	20.5
		春野菜のみそ汁	豆腐 油揚げ 白みそ	きゃべつ 人参 玉葱		鰹だし	2.0
24	水	コッペパン			コッペパン		726
		いちごジャム				いちごジャム	27.9
		トマト入りオムレツ	トマト入りオムレツ				28.4
		アスパラのベーコン炒め	ベーコン	いんげん アスパラガス とうもろこし	米油	塩 こしょう	2.7
		大豆と南瓜のミルクスープ	大豆 脱脂粉乳 牛乳	南瓜 玉葱 しめじ	米油 バター 薄力粉	コンソメ 塩 こしょう	
25	木	ごはん			県産こしひかり		655
		鯖のカレー風味焼き	鯖	生姜		醤油 酒 カレー粉	25.5
		ひじきの炒り煮	ひじき 油揚げ 大豆	人参 干し椎茸 グリンピース	米油 三温糖	酒 醤油	23.7
		なめこ汁	豆腐 白みそ	なめこ 大根 長葱		鰹だし	2.0
26	金	ごはん			県産こしひかり		650
		鰹の西京焼き	鰹の西京焼き				31.6
		大豆の五目煮	大豆 鶏肉 昆布	人参 牛蒡	こんにゃく 三温糖	醤油 酒 みりん	16.7
		ほうとう汁	豚肉 なんと 白みそ	南瓜 ほうれん草 牛蒡 長葱	ほうとう麺 米油	鰹だし	2.4
30	火	筍ごはん	油揚げ	筍	県産こしひかり	みりん 醤油 和風だし 塩	711
		イカリングフライ	イカリングフライ		米白絞油	中濃ソース	28.4
		おかかマヨネーズサラダ	鰹節	ブロッコリー 胡瓜	里芋 マヨネーズ	醤油	24.6
		豚汁	豚肉 豆腐 白みそ	人参 大根 長葱 牛蒡	こんにゃく 米油	鰹だし	2.7

栄養価は、小学高学年(基準)を表記しています。基準に対し、幼稚園・小学低学年(0.7倍)、小学中学年(0.85倍)、中学部(1.1倍)を目安に献立を作成しています。



☆4月の食育目標

『きまりを守って楽しく給食を食べよう』

☆献立のコンセプト

- ・楽しい給食時間を過ごそう
- ・入学、進級をお祝いしよう
- ・春を感じよう

☆毎月第3日曜日は『茨城をたべようDay』

それから始まる1週間は『茨城をたべようWeek』
ご家庭でも茨城県産品を食卓に取り入れましょう!

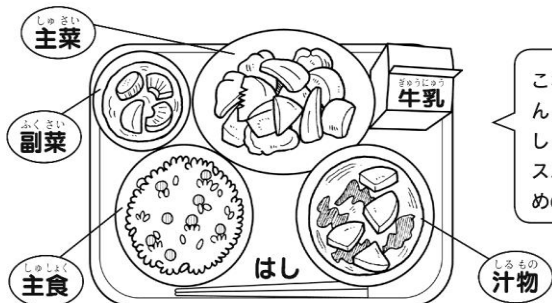
☆毎月19日は『食育の日』

阿見町産、茨城県産食材を使用した、特色ある給食を提供します。

☆毎月20日は『美味しおDay(減塩の日)』

より減塩を意識した給食を提供します。

配ぜん 正しい置き方をしていますか?



これを参考に自分の配ぜんをチェックしてみましょう。
正しい配ぜんはスムーズに食事をするための第一歩です。

☆身支度を整えよう☆

