



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			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		
7	月	ポークカレー	豚肉	人参 玉葱 生姜 にんにく グリンピース	じゃがいも 米油	カレーフレーク ケチャップ 中濃ソース	707
		(麦ご飯)			県産こしひかり 米粒麦		23.9
		オーシャンサラダ	かに風味蒲鉾 若布 昆布 ごま	きゃべつ 胡瓜 どうもろこし	ごま油 三温糖	酢 塩 醤油	20.3
		いちごヨーグルト	いちごヨーグルト				2.3
8	火	ご飯			県産こしひかり		680
		白身魚の野菜あんかけ	白身魚フライ	玉葱 ピーマン 人参	米油 三温糖 片栗粉	醤油 塩 みりん 和風だし	31.5
		新じゃがのそぼろ煮	豚ひき肉	グリンピース	じゃがいも 米油 三温糖	醤油	19.9
		みそ汁	油揚げ 白・赤みそ	小松菜 かぶ えのき		鯖鯉だし	2.1
9	水	けんちんうどん	鶏肉 油揚げ	大根 人参 長葱 白菜 干し椎茸	里芋	醤油 みりん 酒 塩 鯖鯉だし	679
		(ソフト麺)			県産小麦粉		28.0
		五目厚焼き玉子	五目厚焼き玉子				20.5
		りっちゃんのサラダ	ハム 昆布 鰹節	きゃべつ 胡瓜 人参 どうもろこし	米油 三温糖	酢 醤油 塩 こしょう	3.5
10	木	ご飯			県産こしひかり		688
		鶏肉のごまみそ焼き	鶏肉 白みそ ごま		三温糖	醤油 みりん 酒	36.3
		炒り豆腐	豆腐 鶏ひき肉 卵	人参 長葱 干し椎茸 グリンピース	ごま油 三温糖	醤油 酒 和風だし	20.3
		なめこ汁	油揚げ 白・赤みそ	なめこ 長葱 大根		鯖鯉だし	1.8
11	金	二色丼(肉そぼろ・炒り卵)	鶏ひき肉 豚ひき肉 卵 ごま	生姜	米油 三温糖	酒 醤油	672
		(麦ご飯)			県産こしひかり 米粒麦		30.9
		厚揚げと野菜のみそ汁	厚揚げ 白・赤みそ	人参 大根 しめじ 小松菜	じゃが芋	鯖鯉だし	25.2
							1.5
14	月	ご飯			県産こしひかり		643
		和風ハンバーグ	ハンバーグ	大根	三温糖	醤油 オイスターソース	25.8
		ミックスポテト	ベーコン チーズ	どうもろこし グリンピース 人参	じゃが芋 バター	塩 こしょう	20.5
		五目かき玉汁	鶏小間肉 昆布 卵	人参 筍 長葱		塩 醤油 鯖鯉だし	2.1
15	火	赤飯	ささげ 黒ごま		県産こしひかり もち米	塩	681
		鶏のから揚げ	鶏肉	生姜	片栗粉 米油	醤油 酒	29.8
		コールスロー		きゃべつ 人参 どうもろこし	三温糖 米油 マヨネーズ	塩 こしょう 酢	20.9
		お祝いすまし汁	なると	大根 人参 ほうれん草	花麴	醤油 みりん めんつゆ 塩 鯖鯉だし	2.1
16	水						
		コッペパン			県産小麦粉		754
		いちごジャム			いちごジャム		26.5
		トマトオムレツ	トマトオムレツ				31.3
17	木	シーザーサラダ	粉チーズ	きゃべつ 人参 ブロッコリー どうもろこし		シーザードレッシング	3.0
		クラムチャウダー	あさり ベーコン 牛乳	人参 玉葱	じゃが芋 米油 バター 小麦粉	コンソメ 塩 こしょう	
		親子丼	鶏肉 卵 なると	玉葱 しめじ 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	729
		(麦ご飯)			県産こしひかり 米粒麦		30.2
18	金	けんちん汁	豆腐 油揚げ	大根 人参 長葱 牛蒡	里芋 こんにゃく 米油	醤油 酒 みりん 塩 鯖鯉だし	24.9
		県産ヨーグルト	県産ヨーグルト				1.9
		ご飯			県産こしひかり		745
		鯖のごま風味焼き	鯖 ごま	生姜 にんにく		酒 醤油 みりん	29.1
21	月	きんぴらごぼう	さつま揚げ	人参 牛蒡 グリンピース	こんにゃく 三温糖 米油	醤油 酒	30.5
		肉じゃがみそ汁	豚小間肉 白・赤みそ	にら	じゃが芋	鯖鯉だし	1.9
		ご飯			県産こしひかり		704
		豚肉の生姜炒め	豚小間肉	玉葱 生姜	三温糖 米油	酒 みりん 醤油	31.3
21	月	ブロッコリーのおかかのりおえ	鰹節 ごま のり	ブロッコリー きゃべつ	ごま油	塩 醤油	25.9
		春野菜のみそ汁	油揚げ 白・赤みそ	玉葱 人参 アスパラ	じゃが芋	鯖鯉だし	1.7

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			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		
22	火	ごはん	油揚げ	筍	県産こしひかり	みりん 醤油 塩 和風だし	696
		きゃべつメンチカツ	きゃべつメンチカツ		米油	中濃ソース	25.2
		小松菜ナムル	ごま	小松菜 人参 きゃべつ	三温糖 ごま油	醤油 酢	23.8
		豚汁	豚小間肉 豆腐 白みそ	人参 大根 長葱 牛蒡	米油	鯖鯉だし	2.4
23	水	コッペパン			県産小麦粉		677
		チョコレートジャム			チョコレートジャム		33.8
		鶏肉の照り焼き	鶏肉	生姜		醤油 みりん 酒	23.4
		アスパラサラダ	ツナ	アスパラガス 胡瓜 とうもろこし	マヨネーズ オリーブ油 三温糖	酢 醤油	3.0
		ポークビーンズ	豚小間肉 大豆	人参 玉葱 にんにく トマト	じゃが芋 米油	ケチャップ コンソメ 塩 こしょう	
24	木	ごはん			県産こしひかり		650
		鯖の西京焼き	鯖 白みそ		米油	みりん 酒	31.8
		水菜と大豆のサラダ	油揚げ ツナ	水菜 枝豆 玉葱 パプリカ	三温糖 ごま油	醤油 酢	23.2
		田舎汁	鶏小間肉 厚揚げ	人参 大根 牛蒡 長葱 しめじ 小松菜	片栗粉	醤油 塩 酒 鯖鯉だし	2.1
25	金	マーボー丼	豆腐 豚ひき肉 白みそ	筍 長葱 にら 生姜 にんにく	米油 片栗粉 三温糖 ごま油	甜面醬 中華だし 醤油	715
		(麦ごはん)			県産こしひかり 米粒麦		30.6
		むらくも汁	鶏小間肉 豆腐 卵	牛蒡 人参 長葱 干し椎茸	片栗粉	塩 醤油 鯖鯉だし	24.6
		ヨーグルト和え	ヨーグルト	桃 みかん パイナップル りんご	杏仁豆腐 三温糖		1.8
28	月	ピラフ	ウィンナー	玉葱 人参 とうもろこし 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	667
		小松菜のツナサラダ	ツナ	小松菜 人参 パプリカ		ごまドレッシング	22.4
		ほうれん草と卵のスープ	卵 ベーコン	ほうれん草 木耳		塩 こしょう コンソメ	23.2
		ヨーグルト	ヨーグルト				1.9
30	水	山菜うどん	鶏小間肉 油揚げ なたと	人参 しめじ 長葱 山菜 干し椎茸	三温糖	酒 醤油 塩 鯖鯉だし	670
		(ソフト麺)			県産小麦粉		32.3
		厚焼き玉子	厚焼き玉子				20.5
		のりチーズ和え	チーズ のり ごま	小松菜 もやし きゃべつ 人参		醤油	2.8

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。



☆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!

☆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。

☆身支度を整えよう☆

配ぜん 正しい置き方をしていますか?

