

4月献立表

日曜日	献立名	主な材料名						その他の材料(調味料など)	エネルギー (Kcal) 食塩 (グラム)
		主に血や筋肉,骨になる		主に体の調子を整える		主にエネルギー源になる			
毎日	牛乳	1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC,他	5群 炭水化物	6群 脂質		
8 木	麦ごはん 鶏そばろ 人参と油揚げの甘辛煮 なめこの味噌汁	鶏肉 油揚げ みそ	牛乳	人参 こまつな	生姜 なめこ 大根 ねぎ	ごはん 大麦 砂糖	油 ごま	酒 しょう油 みりん しょう油 削り節	835 2.7
9 金	ごはん 白身魚の香味ソース ピーマン炒め もやしのスープ	ホキ ハム 鶏肉		にら 人参	ねぎ 生姜 きくらげ もやし 玉ねぎ 生姜	ごはん てん粉 砂糖 ピーマン	油 油 油	しょう油 酢 豆板醤 塩 こしょう がらスープ しょう油 酒 しょう油 塩 こしょう がらスープ	775 2.3
12 月	ごはん ポークカレー フリッター② ブロッコリーのガーリックソテー	豚肉 ベーコン		人参 ブロッコリー	生姜 玉ねぎ にんにく 枝豆 ぶなしめじ にんにく	ごはん じゃが芋 小麦粉 砂糖 小麦粉	油 油	酒 塩 カレー粉 チャツネ ケチャップ しょう油 ガラムマサラ ポークブイオン ワイン 塩 こしょう しょう油	897 2.5
入学・進級おめでとう献立									
13 火	わかめご飯 鶏肉の塩からあげ 小松菜と糸かまの和え物 すまし汁 デザート	鶏肉 かまぼこ	わかめ	こまつな ほうれん草	もやし 大根 椎茸 ねぎ	ごはん 砂糖 でん粉	油	塩 ガーリックパウダー 酒 塩 しょう油 みりん 酒 塩 しょう油 削り節	828 3.0
14 水	ごはん エビシュウマイ③ 回鍋肉 チンゲンサイのスープ	エビ タラ 豚肉 ベーコン		人参 ピーマン チンゲンサイ 人参	玉ねぎ キャベツ ぶなしめじ にんにく ねぎ きくらげ 生姜	ごはん シュウマイの皮	油 油	酒 しょう油 甜麺醬 豆板醤 こしょう がらスープ しょう油 酒 塩 こしょう	818 2.6
15 木	ごはん 煮魚 ワカメときゅうりの酢の物 ごま味噌汁	あかうお 鶏肉 生揚げ みそ	わかめ	人参 こまつな	生姜 きゅうり ごぼう 大根	ごはん 砂糖 砂糖	油 ごま	しょう油 みりん 酒 酢 しょう油 酒 削り節	805 2.7
16 金	ミルクパン ひき肉のスパイシー炒め のり塩ポテト 春キャベツのスープ	豚肉 大豆 ベーコン		人参 トマト 人参 ほうれん草	にんにく 玉ねぎ キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム	ミルクパン 砂糖	油 油	酒 塩 こしょう ケチャップ ウスターソース チリパウダー ワイン 塩 チキンブイオン こしょう 塩	857 3.6
19 月	ごはん 豚肉のかりん揚げ 昆布和え 豆乳味噌汁	豚肉 鶏肉 豆腐 みそ 豆乳	塩昆布	人参 こまつな	生姜 キャベツ きゅうり ごぼう 玉ねぎ	ごはん でん粉 砂糖	油	酒 しょう油 酒 削り節	873 2.2
20 火	麦ごはん タッカルビ ナムル トック	鶏肉		人参 にら チンゲンサイ 人参	にんにく 玉ねぎ ぶなしめじ もやし ねぎ きくらげ	ごはん 大麦 砂糖	油 油 油	酒 コチジャン しょう油 こしょう 塩 しょう油 がらスープ しょう油 塩 こしょう	837 2.5
21 水	ごはん 鮭の塩焼き ふきの炒め煮 じゃが芋の味噌汁	鮭 豚肉 さつま揚げ かつお節 油揚げ みそ		人参 人参 ほうれん草	ふき 玉ねぎ	ごはん こんにゃく 砂糖	油	塩 酒 みりん しょう油 削り節	829 2.4
22 木	ごはん 餃子② 中華胡麻酢和え 生揚げの中華煮	豚肉 豚肉 生揚げ		こまつな 人参 人参	キャベツ もやし 生姜 玉ねぎ たけのこ 椎茸 枝豆	ごはん 餃子の皮 パン粉 砂糖	ごま油 油	しょう油 酢 酒 豆板醤 しょう油	882 2.5
23 金	黒パン 鶏肉のバーベキューソース ミモザサラダ(ドレッシング) ミネストローネ	鶏肉 卵 ベーコン		アスパラガス 人参 トマト	ねぎ 生姜 にんにく キャベツ にんにく 玉ねぎ セロリ	黒パン 砂糖	油 油	しょう油 酒 アップルソース コーンクリームドレッシング 塩 チキンブイオン ドマトピューレ ケチャップ こしょう	844 2.8
26 月	ごはん ハンバーグ玉ねぎソース じゃが芋とツナのサラダ(ドレッシング) わかめと筍の味噌汁	鶏肉 豚肉 ツナ 油揚げ みそ	わかめ	人参	玉ねぎ にんにく 枝豆 たけのこ えのきたけ ねぎ	ごはん 砂糖 パン粉 じゃが芋	油 油	しょう油 酢 みりん サウザンアイランドドレッシング 削り節	850 2.4
日本の食べ物の旅【長崎県】									
27 火	麦ごはん 長崎天ぷら 浦上そばろ ヒカド	イカ 卵 豚肉 さつま揚げ 鶏肉		人参 こねぎ	もやし ごぼう 椎茸 大根	ごはん 大麦 小麦粉 砂糖	油 油 油	塩 みりん しょう油 酒 しょう油 塩 みりん 削り節	851 2.5
28 水	山菜うどん(ソフトメン) 山菜うどん(山菜うどん汁) もちいなるの含め煮 旨塩キャベツ	豚肉 油揚げ		人参	ねぎ うわばみそう わらび えのきたけ キャベツ きゅうり	ソフトメン もち でん粉 砂糖	油 油 油	酒 削り節 塩 しょう油 みりん しょう油 みりん 酒 削り節 塩	815 2.8
30 金	切り目入りコッペパン ささみカツ(ソース) ブロッコリーのマリネ クラムチャウダー	鶏肉 卵 ベーコン あさり 白いんげん	牛乳	ブロッコリー パプリカ 人参 ほうれん草	玉ねぎ レモン果汁 玉ねぎ マッシュルーム	コッペパン パン粉 小麦粉 砂糖	油 油 油	中濃ソース 酢 塩 ワイン ベジメイルソース チキンブイオン 塩 こしょう	861 3.2

*天候等により、使用する食材が変更になることがあります。
 *加工食品は主要な材料を記載しています。
 *スプーン・フォークの欄は紙面の都合上記載をしております。
 メニューによりご持参ください。
 ◎不明な点は給食センターへお問い合わせください。Tel:0297-82-3363

保護者の方へ

保護者の皆様方には、日頃から給食へのご理解ご協力いただき誠にありがとうございます。取手市立学校給食センターでは、毎日約2400人分の給食を提供しています。給食をより身近に感じていただくために、取手市ホームページの『月・木・SAY 職員のささやき』にて毎日の給食や、調理の過程などの情報をUPしています。普段ご覧いただけない給食センターの内部の様子を写真付きで載せているので、ぜひチェックしてみてください。

センター長のささやき
"an an" はこちらから



背筋をピンと伸ばして食べよう

姿勢を正して食べていますか？ よい姿勢にするためのポイントをご紹介します。

よい姿勢をつくるためのポイント



栄養素	基準量	月の平均
エネルギー(Kcal)	830	841
食塩(g)	2.5	2.7