



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 金	ごはん 鶏そぼろ 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 わかめ	人参 こまつな	生姜	ごはん 砂糖	油 ごま	酒 しょう油 みりん しょう油 削り節	828 2.7
12 火	麦ごはん 白身魚の香味ソース ビーフン炒め もやしのスープ	ホキ ハム 鶏肉		チンゲン菜 人参	ねぎ 生姜 きくらげ もやし 玉ねぎ 生姜	ごはん 大麦 でん粉 砂糖 ビーフン	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	822 2.3
13 水	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 おきあみ ベーコン		人参 ブロッコリー	生姜 玉ねぎ にんにく 枝豆 しめじ にんにく	ごはん じゃがいも 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 がラムマサラ ポークブイオン ワイン 塩 こしょう しょう油	899 2.5
入学・進級おめでとう 献立									
14 木	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 人参	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	832 3.0
15 金	ミルクパン チリコンカン フライドポテト 春キャベツのスープ	豚肉 大豆 鶏肉			玉ねぎ にんにく キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム	ミルクパン	油 油	酒 中濃ソース ケチャップ チリパウダー 塩 こしょう 塩 こしょう チキンブイオン こしょう 塩	848 3.0
18 月	ごはん エビシュウマイ③ 回鍋肉 チンゲンサイのスープ	えび たら 豚肉 ベーコン		人参 ビーマン チンゲン菜 人参	玉ねぎ キャベツ 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 甜麺醤 豆板醤 こしょう がらスープ しょう油 酒 塩 こしょう	828 2.6
19 火	麦ごはん ハンバーグ玉ねぎソース じゃがいもとツナのサラダ(ドレッシング) わかめと筍の味噌汁	豚肉 鶏肉 ツナ		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 大麦 砂糖	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	900 2.4
20 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 磯あえ	豚肉 油揚げ		人参 ほうれん草 人参	ねぎ わらび ウワバミソウ えのきたけ キャベツ	ソフトメン	油	酒 削り節 塩 しょう油 みりん しょう油 みりん 酒 削り節 削り節 しょう油	801 3.1
日本の食べ物の旅【長崎県】									
21 木	ごはん 長崎天ぷら 浦上そば ヒカド	いか 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 小麦粉 砂糖	油	塩 みりん しょう油 酒 しょう油 塩 みりん 削り節	836 2.5
22 金	コッペパン 鶏肉の照り焼 グリーンサラダ(ドレッシング) ほうれん草のクリームスープ	鶏肉 ベーコン いんげんまめ		人参 ほうれん草 人参	パプリカ キャベツ きゅうり 玉ねぎ スイートコーン	コッペパン	油	みりん しょう油 酒 玉ねぎドレッシング ワイン コーンポタージュ ベシヤメルソース 塩 こしょう	755 2.9
25 月	ごはん 豚肉のかりん揚げ 昆布和え 豆乳味噌汁	豚肉 塩昆布 鶏肉 豆腐 みそ 豆乳		人参 ほうれん草	生姜 キャベツ きゅうり 玉ねぎ	ごはん でん粉 砂糖	油	酒 しょう油 酒 しょう油 酒 削り節	881 2.2
26 火	麦ごはん タッカルビ ナムル トック	鶏肉		人参 にら チンゲン菜 人参	にんにく 玉ねぎ しめじ もやし ねぎ きくらげ	ごはん 大麦 砂糖	油	酒 コチュジャン 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	839 2.5
27 水	焼きそば ショーロンポー③ ごぼうサラダ(ドレッシング) 蒸しパン	豚肉 豚肉 ツナ	青のり	人参 ビーマン	キャベツ 玉ねぎ キャベツ 玉ねぎ ごぼう スイートコーン	中華めん ショーロンポーの皮	油	酒 焼きそばソース 中濃ソース ウスターソース こしょう しょう油 酢 ごまドレッシング	803 3.6
28 木	ごはん 煮魚 ワカメときゅうりの酢の物 豚汁	あかうお わかめ 豚肉 生揚げ みそ		人参 こまつな	生姜 きゅうり 大根 ねぎ	ごはん 砂糖 砂糖	油	しょう油 みりん 酒 酢 しょう油 酒 削り節	750 2.6

\*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しておりません。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

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

## 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2350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



## 給食当番の身支度

髪の毛が出ないように帽子をかぶろう

マスクをきちんとつけよう

つめは短く切っておこう

石けんを使って手を洗おう

清潔な白衣を着よう

ハンカチを持とう

