



# 4月 献立予定表

日曜日	献立名	おもと さいりょうめい 主な材料名						えいようか 栄養価		
		おもと からだ 主に体をつくるものになる		おもと からだ ちようし どの 主に体の調子を整える		おもと 主にエネルギーのもとになる		エネルギー (Kcal)	食塩 相当量 (g)	
		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			その他の材料 (調味料など)
10月	ごはん 牛乳 肉じゃが きびなごフライ×②②②③ 昆布和え		牛乳	にんじん	たまねぎ しいたけ	ごはん			幼 ー 小 635 中 813	ー 1.4 1.7
11月	麦ごはん 牛乳 豚キムチ炒め チンゲンサイの中華サラダ 手作り肉団子スープ		牛乳	にんじん いら チンゲンサイ にんじん ほうれんそう	しょうが キャベツ ★キムチ もやし しょうが たまねぎ ねぎ	ごはん おおむぎ			幼 ー 小 ー 中 845	ー ー 2.4
12月	ごはん 牛乳 鶏肉のからあげ 小松菜のおかか和え 大根の味噌汁		牛乳		しょうが にんにく キャベツ だいこん えのきたけ ねぎ	ごはん			幼 ー 小 662 中 855	ー 1.7 2.1
13月	ごはん 牛乳 ポークカレー 豆腐ナゲット①①①② 海藻サラダ(ドレッシング)		牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ にんにく もやし スイートコーン	ごはん			幼 521 小 666 中 864	1.7 2.0 2.6
〈 入学・進級おめでとう献立 〉										
14月	丸パン 牛乳 ハンバーグトマトソースかけ ブロッコリーのガーリックソテー 野菜スープ いちごクレープ		牛乳	トマト ブロッコリー にんじん	たまねぎ にんにく しめじ にんにく たまねぎ キャベツ セロリ	丸パン			幼 532 小 711 中 827	1.6 2.7 3.2
17月	ソースカツ丼(ごはん) ソースカツ丼(ソースカツ) 牛乳 しょうががえ わかめの味噌汁		牛乳		こまつな にんじん キャベツ しょうが えのきたけ ねぎ	ごはん 砂糖			幼 507 小 636 中 ー	1.7 2.0 ー
18月	麦ごはん 牛乳 餃子①②②③ 春雨サラダ 麻婆豆腐		牛乳		もやし きゅうり ねぎ しいたけ たけのこ しょうが にんにく	ごはん おおむぎ			幼 513 小 695 中 894	1.8 2.3 2.9
19月	カレーうどん(ソフトメン) カレーうどん(カレーうどん汁) 牛乳 ちくわの磯辺あげ①①①② ツナサラダ		牛乳	にんじん ほうれんそう	しょうが たまねぎ	ソフトメン 砂糖 てん粉 小麦粉			幼 521 小 634 中 866	2.0 2.7 3.7
20月	ごはん 牛乳 ほっけの塩焼き 切りばだいこんの炒め煮 豚汁		牛乳		にんじん にんじん ごぼう ねぎ しょうが	ごはん			幼 473 小 614 中 781	1.9 2.3 2.9
21月	ミルクパン 牛乳 ひき肉のスパイシー炒め フライドポテト マセドアンスープ		牛乳	にんじん ピーマントマト	にんにく セロリ たまねぎ	ミルクパン 砂糖 じゃがいも 油			幼 488 小 681 中 851	1.8 2.6 3.3
24月	ごはん 牛乳 ピビンバ ナムル チンゲンサイのスープ		牛乳		にんにく しょうが もやし きくらげ たまねぎ しめじ	ごはん 砂糖 砂糖 てん粉			幼 485 小 631 中 799	1.7 2.0 2.5
〈 図書コラボ給食「どこからきたのおべんとう」 〉										
25月	麦ごはん 牛乳 あじフライ(ソース) ブロッコリーとコーンのサラダ かにかま汁		牛乳		カリフラワー スイートコーン こまつな えのきたけ ねぎ	ごはん おおむぎ 小麦粉 パン粉 油 てん粉			幼 527 小 670 中 838	1.6 1.9 2.3



日曜日	献立名	おも さいりょうめい 主な材料名						えいようか 栄養価		
		おも からだ 主に体をつくるものになる		おも からだ しょうし どのの 主に体の調子を整える		おも 主にエネルギーのもとになる		その他の材料 (調味料など)	エネルギー (Kcal)	食塩 相当量 (g)
		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 たんすいかぶつ 炭水化物	6群 しじつ 脂質			
26 水	しょうゆラーメン(中華めん) しょうゆラーメン(しょうゆラーメンスープ) 牛乳 ショーロンポー ①②②②③ 華風和え	ぶた肉 なたと	牛乳	ほうれんそう	にんにく ねぎ もやし	中華めん	油 ごま油	酒 がらスープ しょうゆラーメンスープ 塩 こしょう	幼 487 小 619 中 843	1.7 2.6 3.4
27 木	ごはん 牛乳 鶏の塩焼き ひじきの炒め煮 じゃがいもの味噌汁	ぶた肉	牛乳	ほうれんそう	にんにく ねぎ もやし	ごはん	油	塩こうじ 酒 しょうゆ みりん	幼 505 小 634 中 822	1.5 1.7 2.1
28 金	バターロール 牛乳 いかフリッター ①②②②③ ペネソテー アスパラガスのクリームスープ	ウインナー いんげんまめ	牛乳	ほうれんそう にんじん	たまねぎ にんにく	バターロール	油	マカロニ こしょう 塩 コーンポタージュ ベシャメルソース 塩 こしょう	幼 489 小 648 中 850	1.7 2.4 3.1

- \* 天候等の都合により、献立内容が変更することがあります。
- \* ★表記がある食品は、使用されている主な材料から分類し表記しています。
- \* 献立名の欄にある○の数字はおかずの数です。左から、幼・小(低)・小(中)・小(高)・中・職員 の順に示しています。
- \* 不明な点は給食センターへお問い合わせください。(Tel:0297-82-3364)

栄養素	基準量		4月の平均	
	エネルギー(Kcal)	食塩(g)	エネルギー(Kcal)	食塩(g)
幼稚園	490	1.5	504	1.7
小学校(3・4年)	650	2.0	653	2.2
中学校	830	2.5	839	2.7

## 給食の開始について

幼稚園さくら組は4月13日(木)から、すみれ組は5月8日(月)から給食が開始になります。  
小学校1年生は4月13日(木)から給食開始です。  
中学校1年生は4月12日(水)から給食開始です。

## 献立表について

- ・令和5年度より幼稚園・小学校・中学校の献立表を統一しています。
- ・加工品を★マークで表示しています。アレルギー対応のため、詳しい成分表が必要な方はお申し出下さい。

## 「図書コラボ給食」とは？

本や絵本の中に出てくる料理を給食で再現し、本を紹介する献立です。  
このほかにも各校からの「リクエスト献立」や「日本の食べ物の旅」「世界の料理紹介」「行事食」など毎月様々な献立が登場します。

## お知らせ

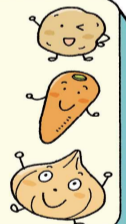
小学校は、入学式のため11日(火)の給食はありません。中学校2・3年生のみ給食があります。  
藤代中・藤代南中は、振り替え休業日のため17日(月)の給食はありません。  
久賀小・六郷小は、24日(月)の給食はありません。

# 給食だより



## 4月の給食のめあて

- 小学校・・・きゅうしょくについて知ろう
- 中学校・・・給食について知ろう



## 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



給食当番になった人は、給食の準備をする前に給食当番としてふさわしい清潔な身支度をしているかどうかを確認しましょう。

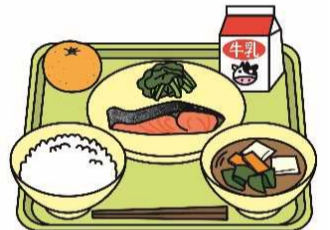
給食をより身近に感じていただくために、取手市ホームページの『月・木・SAY職員のささやき』にて毎日の給食や、調理の過程などの情報をUPしています。普段ご覧いただけない給食センターの内部の様子を写真付きで載せているので、ぜひチェックしてみてください。



センター長のささやき  
"an an" はこちらから



## 取手市(給食センター)の学校給食



### 《主食》

- ごはん(週3回以上)  
取手市産コシヒカリを100%使用しています。
- パン(週1回程度)  
学校給食用小麦粉80%と県内産小麦粉「ゆめかおり」20%をブレンドしたものを使用しています。米粉パンは、年3回登場します。
- めん(週1回程度)  
茨城県産小麦粉を100%使用しています。ソフトメンと中華めんがあります。

### 《牛乳》

茨城県産生乳100%使用しています。  
骨の成長に必要なカルシウムを効率よくとるため、毎日提供しています。  
コーヒー牛乳などが出ることもあります。

### 《副食》

- ・毎日3~4品提供します。
- ・様々な調理法を用いて、旬の食べ物や行事食を取り入れバラエティに富んだ献立を心がけています。
- ・地場産品を多く使って、手作りを心がけています。  
※フライや煮魚も手作りで！  
カレーは、炒めた小麦粉とカレー粉を混ぜ合わせて作っています。

## 給食センターの紹介

幼稚園1園、小学校6校、中学校2校の約2,300食の給食を毎日作っています。センター長をはじめ、事務員、栄養士、調理員、運転手の計20名の職員が働いています。  
みなさんが安心して給食を食べられるよう、衛生管理を徹底して調理します。また、心を込めておいしい給食作りに努め、子ども達にとって、給食時間が楽しみになるような献立にしていきます。  
1年間よろしくお願い致します。

