



平成31年4月分献立予定表

エネルギー量とたんぱく質量: 上段は小学生・下段は中学生

日	こ ん だ て め い	お も な ざ い り ょ う			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		ちやにくになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる		
9 (火)	中華めん・牛乳	牛乳	小麦粉		813	32.4
	お祝いラーメンスープ	わかめ・なると	サラダ油・ごま油	もやし・玉ねぎ・長ねぎ・にんにく		
	しゅうまい(中3個)	ぶた肉・とり肉	サラダ油・小麦粉	玉ねぎ		
	骨げんきあえ	ちくわ・チーズ	ごま	もやし・小松菜		
10 (水)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		586 742	22.7 27.9
	スタミナ焼き	ぶた肉	サラダ油・ごま油・三温糖 ごま	玉ねぎ・にんにく		
	白菜のおひたし	かつお節		白菜・きゅうり・にんじん		
	わかめとちくわのスープ	わかめ・ちくわ	サラダ油・ごま油・ごま	もやし・にんじん・長ねぎ		
11 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		604 734	21.2 24.0
	スコッチエッグ	鶏卵・とり肉	三温糖	りんご(アップルソース)・トマト(ケチャップ)		
	春キャベツのスパイスソテー	ウインナー	サラダ油	キャベツ・ブロッコリー・にんじん		
	大根とはるさめのスープ		サラダ油・はるさめ	大根・長ねぎ・えのき茸・にんじん		
12 (金)	丸パン・牛乳	牛乳・脱脂粉乳	小麦粉・マーガリン・さとう		622 802	20.1 25.4
	カレーコロケ	とり肉・ぶた肉	じゃがいも・パン粉 サラダ油	玉ねぎ・にんじん		
	海そうサラダ (ボトル和風ドレッシング)	とさかのり・わかめ	マロニー (和風ドレッシング)	キャベツ・きゅうり・とうもろこし・ほうれん草		
	ミネストローネ	とり肉・大豆	サラダ油・じゃがいも マカロニ	にんじん・玉ねぎ・しめじ・セロリ・トマト・にんにく		
16 (火)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		661 841	24.7 30.7
	ハンバーグ	とり肉・ぶた肉	サラダ油・パン粉・さとう	玉ねぎ・りんご(アップルソース)・トマト(ケチャップ)		
	アスパラガスのサラダ	とり肉	ごま油・ごま・さとう	アスパラガス・ブロッコリー・にんじん・きゅうり とうもろこし・にんにく		
	お祝いスープ	ぶた肉	サラダ油・麩	玉ねぎ・白菜・にんじん・小松菜・しめじ		
17 (水)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		679 876	27.4 34.8
	さばのみそ煮	さば	さとう			
	高野豆腐のたまごとし	高野豆腐・とり肉・鶏卵	サラダ油・三温糖	玉ねぎ・いんげん		
	実だくさん汁		サラダ油・里いも・でんぷん	こんにやく・大根・ごぼう・にんじん・長ねぎ		
18 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		581 733	23.4 28.5
	いかの照り焼き	いか	サラダ油	しょうが		
	かみかみサラダ	ちくわ・わかめ	(塩ドレッシング)	キャベツ・きゅうり・切り干し大根		
	ワンタンスープ	とり肉	サラダ油・ごま油 ごま・小麦粉	にんじん・もやし・玉ねぎ・にら・干しいたけ		
19 (金)	コッペパン・牛乳	脱脂粉乳	小麦粉・マーガリン・さとう		592 806	20.4 26.5
	茨城県産ごぼうメンチカツ	とり肉・ぶた肉	サラダ油・パン粉	ごぼう・玉ねぎ・にんじん		
	コーンサラダ		(玉ねぎドレッシング)	キャベツ・きゅうり・とうもろこし・ヤングコーン		
	春野菜とあさりのチャウダー	あさり・ベーコン・牛乳	サラダ油・じゃがいも 牛乳・小麦粉	玉ねぎ・にんじん・しめじ・ほうれん草		
22 (月)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		615 801	23.5 29.7
	ミートボール(小2個・中3個)	とり肉・大豆	パン粉・サラダ油	玉ねぎ		
	小松菜とツナのごまあえ	まぐろ水煮	ごま・さとう	小松菜・もやし		
	若竹汁	とり肉・わかめ		玉ねぎ・えのき・にんじん・たけのこ・長ねぎ		

小学校1年生
給食開始



* 材料の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

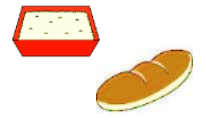
日	こんだてめい	おもなざいりょう			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		ちやくになる	ねつやちからになる	からだのちようしをととのえる		
23 (火)	ソフトめん・牛乳	牛乳	小麦粉		586 779	20.8 26.7
	けんちんうどん汁	生あげ	サラダ油・ごま油	まいたけ・ごぼう・にんじん・大根・白菜・長ねぎ		
	フルーツミックス	豆乳(カクテルゼリー)		みかん・パインアップル・黄桃・ぶどう・りんご(ゼリー)		
	和風ポテトサラダ	大豆・ひじき・かつお節	じゃがいも・三温糖 ノンエッグマヨネーズ	にんじん・きゅうり		
24 (水)	ごはん・のむヨーグルト	のむヨーグルト	ごはん		619 754	26.2 29.8
	骨ごとさんま煮	さんま・かつお節	さとう			
	五色あえ	かまぼこ	さとう・ごま	小松菜・キャベツ・もやし・にんじん		
	春野菜みそ汁	油あげ・大豆	じゃがいも	キャベツ・玉ねぎ・菜の花・アスパラガス		
25 (木)	麦入りごはん・牛乳	牛乳	ごはん・押し麦		765 990	25.2 32.1
	チキンナゲット (小2個・中3個)	とり肉	サラダ油・小麦粉			
	海軍カレー	牛肉	サラダ油・じゃがいも	にんじん・玉ねぎ・りんご(パーモントソース)・トマト		
	コールスローサラダ	チーズ	コールスロードレッシング	キャベツ・にんじん・きゅうり		
26 (金)	バターパン・牛乳	牛乳	小麦粉		644 864	25.3 33.5
	白身魚フライ	たら	パン粉・サラダ油			
	チリコンカン	ぶた肉・大豆 キドニービーンズ	サラダ油・三温糖	玉ねぎ・トマト・にんにく		
	押し麦と野菜のスープ	ウインナー	サラダ油・押し麦	白菜・もやし・にんじん・ブロッコリー・にんにく		
	★★平均★★				627 810	25.5 29.4

“日本の味”
神奈川県

25日・・・日本の味めぐり ～神奈川県～ 『海軍カレー』
給食では毎月、日本や世界の郷土料理を取り入れています。今では郷土料理を知らない人も多くなっていますが、季節や行事に合わせて昔から食べられてきた郷土料理を、これからも大切にしていきたいですね。
今月は神奈川県の郷土の味『海軍カレー』です。明治時代に日本の海軍は、栄養バランスがよく調理も簡単なカレーを、軍隊食に取り入れました。最初はカレーにパンをつけていましたが、日本人の口になじまなかったため、ごはんにかけてみたところ好評だったので、「カレーライス」が誕生しました。海軍ゆかりの土地でもある神奈川県の横須賀市は、「カレーの街」とも呼ばれています。

高萩市の給食紹介・ご家庭へのお願い

●主食
月・水・木曜日はごはんです。
今年度より、火曜日はソフトめん、
金曜日はパンです。
月に1回程度、中華めんも提供しています。



●牛乳
毎日提供しています。牛乳には成長に欠かせない大切なカルシウムやたんぱく質などの栄養素がたくさん含まれています。



●おかず
焼き物・揚げもの・蒸し物・あえ物・煮物・汁物など、組み合わせ提供しています。生野菜は、衛生面を考慮して控えています。
また、毎月19日の食育の日には茨城県の食材を積極的に使用した献立を提供しています。



ご家庭へのお願い

◎子どもたちの健やかな成長のために
「食べること」は「生きる」ために欠かせないものです。勉強や運動をするためには、毎日の食事が重要になってきます。育ちざかりの今はもちろんですが、大人になってからも、健康でいきいきと過ごしていくためには、子供のうちから望ましい食習慣を身につけておくことが大切です。
家庭・地域の方と一緒に、子供たちの成長を願って、食育に取り組んでまいりたいと思います。ご協力をよろしくお願いいたします。

◎給食を通して家庭での食育を
ぜひ、お子さんに給食の献立や食べてみたときの様子などを聞いてみてくださいます。どんな食べ物があったのかなど、食事について話し合うことが、食育のはじめの一步につながります。お子さんとの会話を通して、給食についてご理解を深めていただければ幸いです。
1年間、どうぞよろしくお願いいたします。

