



# 2025年4月給食予定献立表<16回>



※都合により、献立内容が変更になる場合があります。ご了承ください。

牛久市立中根小学校

日にち 曜日	献立名	材 料 名				エネルギー (kcal) 食塩相当量 (g)
		血や肉になる食品	体の調子を整える食品	力や熱になる食品	主な調味料	
7月	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		681
	ぶたどんのぐ	油あげ ぶた肉	たまねぎ えのきたけ	しらたき デンプン 油 さとう	さけ みりん しょうゆ だし	
	カラフルポテト		にんじん えだまめ とうもろこし パセリ	じゃがいも	しお こしょう	
	たけのこのみそしる	とうふ 油あげ	ほししいたけ たけのこ 大根 長ねぎ なの花		みそ だし	
新しいクラスで初めての給食ですね。新しい友達と楽しい食事になりそうですか?今年度も給食をしっかり食べて、勉強も運動も楽しいこともたくさんしましょう!						
9水	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		658
	チキンソテーマトソース	とり肉	たまねぎ しめじ トマト	さとう 油	しお ケチャップ ソース こしょう	
	イタリアンサラダ	ハム	ブロッコリー カリフラワー パプリカ	ドレッシング		
	USHIKUやさいオーケストラスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう	油 じゃがいも	コンソメ しお しょうゆ こしょう	
中根小学校の1年生から6年生まで全員がそろった給食です。スープは、USHIKU野菜オーケストラの野菜が5人入っています。見つけてみよう!						
10木	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		600
	こめこのあげぎょうざ(2こ)		キャベツ にんじん たまねぎ たら にんにく エリンギ	こめこ 油		
	ちゅうかやさいいため	ぶた肉	キャベツ にんじん もやし たけのこ たら しょうが	デンプン 油	しょうゆ しお オイスターソース	
	わかめスープ	わかめ とうふ なた	ながねぎ だいこん	ごま	しょうゆ しお さけ 中かだし	
あなたが好きなぎょうざの料理方法は、水ぎょうざ?焼きぎょうざ?揚げぎょうざ?ぎょうざが生まれた国・中国では、水ぎょうざが人気だそうです。						
11金	むぎごはん 牛乳	牛乳		ごはん 麦		729
	ハッシュポーク	ぶた肉 いんげんまめ	たまねぎ マッシュルーム えだまめ	じゃがいも 油 さとう	ルウ ソース ケチャップ	
	コーンサラダ	ハム	キャベツ とうもろこし きゅうり	油 さとう	しお す こしょう	
	おいわいいちごゼリー		いちご	さとう		
《入学・進級お祝い献立》 ハヤシライス給食でお祝いです。上手に配って、クラスみんなで大きな口を開けて楽しく食べましょう。						
14月	にこみキツネうどん 牛乳	とり肉 油あげ 牛乳	にんじん たまねぎ こまつな ながねぎ	うどん 油	しょうゆ しお さけ みりん だし	544
	くしかつ(ソース)	ぶた肉		パンこ でんぷん 油	ソース	
	わかめとツナポテトサラダ	わかめ ツナ	きゅうり にんじん	じゃがいも ドレッシング		
《日本味めぐり：大阪府》 大阪府の名物料理・くしかつと、うすくしょうゆで味つけをした煮こみうどんです。給食委員会の放送を聴きましょう。						
15火	パンズパン 牛乳	牛乳		パン		640
	ハンバーグデミグラスソース	とり肉 ぶた肉	たまねぎ しめじ	さとう 油	ルウ ケチャップ ソース	
	りっちゃんのげんきサラダ	こんぶ ハム かつおぶし	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	さとう 油	しょうゆ す しお こしょう	
	かぼちゃスープ	白花豆 手む豆 ベーコン 豆乳 かぼちゃ たまねぎ パセリ		油	ルウ ブイヨン しお こしょう	
《給食委員会献立》 去年の5年4組さんが考えた「1年生でも食べやすい給食」です。サラダは、1年生の国語で習う人気のサラダです。						
16水	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		636
	さばヤンニョムやき	さば	ながねぎ にんにく	さとう 油 ごま	しょうゆ ケチャップ トウバンジャン	
	チャブチェ	牛肉	にんにく たけのこ ビーマン にんじん	はるさめ しらたき さとう 油 ごま	しょうゆ しお こしょう 中かだし	
	サムゲタンスープ	とり肉	だいこん にんじん こまつな ほししいたけ しょうが にんにく	麦 もち麦 油	がらスープ しお さけ しょうゆ	
韓国の料理を集めた献立です。ヤンニョム(薬念)とは、韓国の赤いソースです。チャブチェは、春雨の炒め物です。スープは、とり肉たっぷり。ごはんと一緒にどうぞ。						
17木	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		659
	やさしいりマーボ豆腐	とうふ ぶた肉	しょうが にんにく 干しいたけ たけのこ たまねぎ にんじん たら 長ねぎ	油 さとう デンプン	しょうゆ みそ 中かだし トウバンジャン	
	きりぼしだいこんのごまサラダ	くらげ	きりぼしだいこん こまつな にんじん もやし	さとう 油 ごま	しょうゆ す	
	もものかんづめ		おうとう	さとう		
中根小の給食の人気おかずの一つ、野菜たっぷりの麻婆豆腐です。そのまま食べても、ごはんの上にものせてもおいしいです。あなたはどのように食べるのが好きですか?						
18金	むぎごはん 牛乳	牛乳		ごはん 麦		633
	トロニシンたつたあげ	ニシン		デンプン 油	しょうゆ	
	かみかみあえ	かつおぶし	だいこん にんじん ほうれん草 キャベツ		しお	
	はるやさいのみそしる	油あげ	かぶ キャベツ にんじん なの花 たけのこ きぬさやえんどう		赤みそ 白みそ だし	
《かみかみ献立&いばらき美味しおDay給食》 毎月20日は、減塩で生活習慣病を予防する「いばらき美味しおDay」です。今日は、よくかんで食べる献立でもあります。						



茨城県が、生活習慣病予防のために毎月20日を減塩の日＝「いばらき美味しおDay」と決めました。牛久市の学校給食でも、毎月20日に減塩を意識した献立を提供します。子どもの頃から、うす味に慣れて食塩の取りすぎによる生活習慣病を予防しましょう。



## 春が旬の食べもの

- ・いちご
  - ・たけのこ
  - ・さやえんどう
  - ・アスパラガス
  - ・スナックえんどう
  - ・キャベツ
  - ・セロリ
  - ・そら豆
- 他にも何があるでしょう?

今月の美味しお給食は、旬の魚の竜田揚げ、たくあんの風味と菌ごたえを生かした和えもの、春野菜を使った実だくさんの汁ものです。旬の食べものは、素材がおいしいので、余計な味付けがいりません。また、油の風味や食感の違いを生かすのも減塩につながります。



### 献立表について

- ・料理ごとに主な材料を示しています。  
⇒どんな食べものを使っているのかわかります。家庭科の食事作りや給食のリクエスト献立を考える時にも役立ちます。
  - ・主な調味料を示しています。  
⇒家庭で料理する時の味付けの参考になります。
  - ・エネルギーと食塩相当量を表記しています。  
⇒料理の組み合わせや味付けから、生活習慣病予防の基礎知識となるようにします。
  - ・毎日一言メッセージを示しています。  
⇒その日の献立の食べ方や、食べものの紹介をしています。マナーなどにも触れています。  
小学3・4年生の給食の栄養量は、エネルギーが650kcal、食塩相当量が2.0g未満となりました。その他の栄養素も過不足の無いよう、献立を立てます。ご家庭でも、うす味を心がけてください。また中根小学校のwebサイトの写真やお子様のお話を参考に、給食の味を再現なさってみてください。成長期に望ましい食生活となるよう、家庭と学校が協力して食育を進めましょう。
- 献立表は、よく目につく場所に貼って、料理や材料などをチェックしてみてください。



# 2025年4月給食予定献立表<16回>



※都合により、献立内容が変更になる場合があります。ご了承ください。

牛久市立中根小学校

日にち 曜日	献立名	材 料 名				エネルギー (kcal) 食塩相当量 (g)
		血や肉になる食品	体の調子を整える食品	力や熱になる食品	主な調味料	
21 月	しおラーメン(めん・スープ) 牛乳	ぶた肉 わかめ 牛乳	にんじん もやし キャベツ たまねぎ とうもろこし にんにく	中かめん 油	しお こしょう ラーメンスープ	654
	パンサンスー	かまぼこ	にんじん きゅうり もやし	はるさめ さとう 油	しょうゆ 中かだし	
	ヨーグルト	ヨーグルト				2.5
パンサンスーは、中華料理の一つで春雨などを使った酢の物です。今日は、中根小の給食室で作ったドレッシングで和えました。ラーメンと一緒に食べましょう。						
22 火	コッパン いちごミックスジャム 牛乳	牛乳	いちご りんご	パン さとう		610
	マスのマリネやき	マス	しょうが にんにく レモン デイル	はちみつ 油	す しょうゆ	
	えだまめソテー	ウイナー	たまねぎ にんじん えだまめ	油	しお こしょう しょうゆ	2.7
	ながやまシェフのミネストローネ	ベーコン	たまねぎ れんこん セロリ パプリカ トマト スズキニ なす	じゃがいも さとう 油	ブイヨン しお こしょう	
食事マナーの良いパンの食べ方は、一口分の大きさにちぎって口に運びます。少し小さめにちぎると、より美しく安全に食べられます。ためしてみよう！						
23 水	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		603
	たまごまき	たまご		さとう デンプン	だし しお しょうゆ	
	てづくりじゃこふりかけ	こんぶ ちりめんじゃこ かつおぶし		ごま さとう	しょうゆ みりん す	1.8
	はるやさいのうまに	とり肉	たまねぎ にんじん たけのこ ふき わらび みずな うど	じゃがいも こんにやく さとう 油	しょうゆ さけ だし	
本日のお皿のおかず・じゃこふりかけは、中根小の給食室の大きなかままで作りました。海の幸たっぷりです。ごはんの上にかけて食べましょう。						
24 木	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		593
	あげいかケチャップソース	いか		油 さとう でんぷん	ケチャップ ソース みりん	
	キャベツのおひたし	かつおぶし	こまつな なのはな キャベツ にんじん	さとう	しょうゆ	1.9
	よしのじる	とり肉	にんじん だいこん ほしいたけ ごぼう しめじ	さといも デンプン 油	しお しょうゆ だし	
《もぐもぐお話タイム給食》 やまわきゆりこさんの「ゆうこのキャベツぼうし」です。学校図書司書さんの読みきかせ放送をじっくり聴きましょう。						
25 金	むぎごはん 牛乳	牛乳		ごはん 麦		689
	キーマカレー	ぶた肉 ベーコン だいず ひよこ豆	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト りんご	油	ワイン スープストック ルウ ソース	
	かまぼこかいそうサラダ	わかめ こんぶ つのまた かまぼこ	きゅうり キャベツ	さとう 油	す しょうゆ しお	1.8
	かわちばんかん		かわちばんかん			
本日のデザートのかわちばんかん(河内晩柑)は、60年ほど前から育てられているミカンです。グレープフルーツよりも苦みが少ないそうです。						
26 土	ペンネナポリターナ ミルクココア	ウイナー スキムミルク	マッシュルーム たまねぎ にんじん ピーマン にんにく トマト	マカロニ 油 さとう	ソース ケチャップ しお スープストック	530
	スパイシーポテト			じゃがいも 油	しお こしょう チリパウダー	
	キャピオンとチキンのサラダ	とり肉 だいず	キャベツ にんじん きゅうり	ドレッシング		2.0
《USHIKU野菜オーケストラ献立：キャピオン》 本日の主食・ペンネは、ペン先の形をしたショートパスタです。キャピオンのサラダと一緒にどうぞ！						
30 水	うすしおわかめごはん 牛乳	わかめ 牛乳		ごはん		786
	とりにくのからあげ	とり肉	しょうが にんにく	デンプン 油	しょうゆ さけ しお こしょう	
	ひじきのにももの	ぶた肉 ひじき 大豆 油あげ	ごぼう にんじん きぬさやえんどう	さとう 油	しょうゆ さけ みりん だし	2.9
	コーンスープ	ベーコン とうにゅう	とうもろこし たまねぎ パセリ	油	しお こしょう ルウ がらスープ	
《給食委員会献立》 去年の5年3組さんが考えた献立です。「給食を楽しく食べよう」がテーマだそうです。人気の料理を組み合わせました。						

エネルギー基準量:650kcal	今月の平均エネルギー量	640
食塩基準量:2.0g	今月の平均食塩量	2.2

USHIKU野菜オーケストラは、牛久市でたくさん作られている野菜たちが集まった楽団です。旬の野菜をそろえて、色とりどりでビタミンたっぷりの元気が出るハーモニーを奏でましょう。朝ごはんを食べるのがおすすめです。旬のメンバーをサラダやスープにして、1日元気にすごしましょう！



USHIKU野菜オーケストラのヴィオラ奏者：キャベツのキャピオンです。キャベツは、冬玉と春玉があります。今の季節は、色があざやかでふんわりやわらかい春玉が旬です。細くきざんだサラダや、大まかにちぎったちぎりキャベツがおすすめです。給食でもサラダやスープに大かつやくです。春にも、おいしくて色がきれいな野菜がたくさんあります。畑やお店でどんな野菜があるか、見つけてみませんか？

## 朝ごはんにおすすめの料理 ~春~

- 巣ごもり卵  
(千切りキャベツと卵の蒸し焼き)
- レタススープ  
(サラダよりも野菜をたくさん食べられます)
- キャロットパンケーキ  
(すりおろしにんじんを混ぜ込んで焼き上げます)



## もぐもぐお話タイム給食

今月は、やまわきゆりこさんの絵本です。ある日、ゆうこがキャベツをもらいます。お日様が出てきたので、一枚とって頭にかぶりしました。その後、給食では、キャベツをおひたしにしました。ごはんといっしょに食べながら、読みきかせ放送を聴きましょう。毎月一回、本と給食がコラボします。お楽しみに！

