



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		
1 水	ごはん ポークチャップ 粉ふきいも コーンクリームスープ	豚肉	牛乳		にんにく 玉ねぎ			ごはん はちみつ 砂糖 じゃがいも	893
2 木	ごはん いかの竜田揚げ ひじきの炒め煮 里芋の味噌汁	豚肉 油揚げ 生揚げ みそ	ひじき	人参	生姜 ねぎ しめじ			ごはん でん粉 しらたき 砂糖 里芋	789 2.6
< ひなまつり献立 >									
3 金	ごはん あんかけ豆腐ハンバーグ 系かまの和え物 かきたま汁 ひなあられ	鶏肉 豆腐 かまぼこ		ほうれん草	玉ねぎ えのきたけ			ごはん でん粉 しょう油 酒 みりん 削り節 しょう油 みりん 酒 しょう油 塩 削り節	762 2.3
6 月	ごはん 豚キムチ炒め やみつきもやし トック デザート	豚肉 生揚げ		人参 にはら	生姜 白菜キムチ キャベツ もやし きくらげ			ごはん 油 酒 しょう油 油 しょう油 トック フロースヨーグルト	911 2.6
7 火	麦ごはん チキンカレー フリッター② ごぼうサラダ(ドレッシング)	鶏肉 たら	おきあみ	人参	生姜 玉ねぎ にんにく ごぼう 枝豆			ごはん 大麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖 小麦粉 砂糖	929 2.4
< 日本の食べ物の旅【北海道】 >									
8 水	味噌ラーメン(中華めん) 味噌ラーメン(味噌ラーメンスープ) コーンシュウマイ③ こんぶサラダ(ドレッシング)	豚肉 みそ		人参 チンゲン菜	玉ねぎ もやし 椎茸 生姜 にんにく スイートコーン 玉ねぎ キャベツ			中華めん 砂糖 油 シウマイの皮 棒々鶏ドレッシング	777 3.9
9 木	ごはん 肉そぼろ おひたし なめこの味噌汁	豚肉 大豆 かつお節 油揚げ みそ		ほうれん草 人参	生姜 キャベツ なめこ 大根 ねぎ			ごはん 砂糖 油 ごま 酒 しょう油 みりん しょう油 削り節	805 2.9
< 卒業お祝い 献立 >									
10 金	赤飯 ごま塩 鶏肉のレモン醤油かけ 小松菜と卵の和え物 すまし汁 お祝いデザート	小豆 鶏肉 卵 なると		ごまつな 根みつば	レモン果汁 もやし ねぎ 椎茸			もち米 うち米 でん粉 砂糖 油 酒 しょう油 しょう油 みりん 酒 塩 しょう油 削り節	974 3.1
14 火	麦ごはん ホッケの塩焼き 切干し大根の炒め煮 豚汁	ほっけ 油揚げ さつまあげ 豚肉 豆腐 みそ		人参 人参	切干し大根 枝豆 ごぼう ねぎ			ごはん 大麦 塩 砂糖 油 しょう油 みりん 酒 こんにゃく 里芋	820 2.7
15 水	五目うどん(ソフトメン) 五目うどん(五目うどん汁) 大学芋③ 塩昆布和え	鶏肉		ごまつな 人参	玉ねぎ 椎茸 白菜			ソフトメン でん粉 油 酒 しょう油 塩 みりん 削り節 さつまいも 砂糖 油 しょう油 みりん 酢	797 2.9
16 木	ごはん ハンバーグカレーソース ブロッコリーのガーリックソテー ほうれん草のクリームスープ	豚肉 鶏肉 ベーコン		ブロッコリー	しめじ にんにく 玉ねぎ スイートコーン			ごはん 油 カレールー ケチャップ トマトピューレ ウスターソース 塩 カレー粉 油 ワイン 塩 こしょう しょう油 油 ワイン コーンポタージュ ベジマールソース 塩 こしょう	861 2.2
17 金	あげパン(きなこ) チキンとペンネのトマト煮 ツナサラダ(ドレッシング)	きなこ 鶏肉 キドニービーンズ ツナ		人参 トマト 人参	玉ねぎ にんにく キャベツ			コッペパン 砂糖 油 塩 油 ワイン ケチャップ がらスープ ウスターソース 塩 こしょう 油 サウザンアイランドドレッシング	830 2.6
20 月	ごはん プルコギ ナムル スープ餃子	豚肉		人参 にはら チンゲン菜 人参 人参 ごまつな	にんにく 生姜 玉ねぎ しめじ もやし ねぎ にんにく 生姜			ごはん 砂糖 油 酒 しょう油 コチュジャン こしょう 油 塩 しょう油 油 塩 しょう油 こしょう がらスープ	829 2.9
22 水	わかめうどん(ソフトメン) わかめうどん(わかめうどん汁) もちいなるの含め煮 たくあん和え	豚肉 油揚げ	わかめ	人参	ねぎ たくあん もやし			ソフトメン 砂糖 でん粉 油 酒 しょう油 みりん 塩 削り節 もち粉 でん粉 砂糖 しょう油 みりん 酒 削り節	793 3.6
23 木	ごはん 豚肉のかりん揚げ 旨塩キャベツ 豆乳味噌汁	豚肉 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 ごぼう			ごはん でん粉 砂糖 油 ごま 酒 しょう油 油 塩 一味唐辛子 油 削り節	865 2.2

*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

1年間、ありがとうございました



栄養素	基準量	月の平均
エネルギー(Kcal)	830	842
食塩(g)	2.5	2.7

保護者の方へ

保護者の皆様方には、日頃から学校給食へのご理解ご協力いただきありがとうございます。引き続き、安心・安全な給食を提供できるよう、職員一丸となって努めてまいりますので、よろしくお願いいたします。
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。ぜひご覧ください。
新2・3年生は4/10(月)から、新1年生は4/12(水)から給食が始まります。

センター長のささやき an an



ご卒業おめでとうございます。これからは、自分で食べるものを選んだり、料理を作ったりする機会も増えていきます。健康な体は毎日の食事からつくられることを忘れずに、健康で充実した毎日を送ってほしいと願っています。

