# 4月 こんだてひょう

令和４年度

境町立学校給食センター

| 日 | 曜 | こんだて名 | おもな材料 おもに体をつくる 【1群】肉・魚・たまご 豆・豆製品 | 【2群】牛乳・乳製品 小魚・海藻類 | おもに体の調子を整える 【3群】緑黄色野菜 | 【4群】その他の野菜 きのこ類・果物 | おもにエネルギーになる 【5群】穀類 いも類・砂糖 | 【6群】種実類 油脂 | 栄養価 エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 6 | 水 | ごはん ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | ごはん | | 674 | 22.8 |
| | | いかフライ ソース | いか | | | | パンこ こむぎこ でんぷん | あぶら | | |
| | | ごぼうサラダ | | | にんじん | ごぼう えだまめ とうもろこし | | ドレッシング | 765 | 24.6 |
| | | ワンタンスープ | ぶたにく なると たまご | | にら にんじん | しいたけ ながねぎ しょうが たまねぎ | こむぎこ でんぷん | ごま ごまあぶら | | |
| 7 | 木 | きつねうどん（ソフトめん きつねじる） | ぶたにく かまぼこ あぶらあげ | | にんじん | ながねぎ しいたけ | ソフトめん | | 590 | 28.7 |
| | | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | | | |
| | | やさいのかきあげ | | | にんじん しゅんぎく | たまねぎ ごぼう | こむぎこ | あぶら | 669 | 31.4 |
| | | とりにくときゅうりのあえもの | とりにく | | にんじん | きゅうり もやし | | ドレッシング | | |
| 8 | 金 | ごはん ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | ごはん | | 732 | 24.5 |
| | | ハンバーグたまねぎソース | とりにく ぶたにく | | | たまねぎ にんにく | さとう パンこ | バター | | |
| | | ブロッコリーサラダ シーザードレッシング | | | ブロッコリー | カリフラワー とうもろこし | | ドレッシング | 818 | 26.2 |
| | | みそしる おいわいゼリー | みそ | | にんじん | キャベツ ながねぎ いちご | おふ さとう | | | |
| 11 | 月 | ごはん さけふりかけ ぎゅうにゅう | さけ | ぎゅうにゅう | | | ごはん さとう | ごま | 663 | 24.1 |
| | | あつやきたまご | たまご | | | | さとう | | | |
| | | ひじきに | さつまあげ だいず | ひじき | にんじん | | さとう | あぶら | 749 | 26.1 |
| | | のっぺいじる | とりにく あぶらあげ | | にんじん | だいこん ながねぎ ごぼう | さといも でんぷん | | | |
| 12 | 火 | コロッケバーガー（バーガーパン コロッケ ソース） | | | にんじん | たまねぎ グリンピース とうもろこし | バーガーパン じゃがいも パンこ | あぶら | 596 | 18.6 |
| | | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | | | |
| | | なのはなのソテー | | | なのはな にんじん | たまねぎ とうもろこし グリンピース | | バター | 658 | 20.2 |
| | | コンソメスープ | ベーコン | | にんじん | キャベツ たまねぎ | | あぶら | | |
| 13 | 水 | ごはん たまごふりかけ ぎゅうにゅう | たまご | ぎゅうにゅう のり | | | ごはん さとう | ごま | 693 | 23.4 |
| | | ぶたにくととうふのすきに | ぶたにく やきどうふ | | にんじん さやいんげん | たまねぎ はくさい しいたけ | さとう | | | |
| | | スティックスイートポテト | | | | | さつまいも さとう | あぶら ごま | 792 | 25.8 |
| | | みそしる | みそ | | こまつな にんじん | だいこん ながねぎ | | | | |
| 14 | 木 | ジャージャーめん（ソフトめん ジャージャーじる） | みそ ぶたにく | | にんじん | たまねぎ もやし ながねぎ たけのこ しょうが | ソフトめん でんぷん | あぶら | 634 | 22.9 |
| | | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | | | |
| | | こんさいまんじゅう | ぶたにく | | にんじん | れんこん ごぼう | こむぎこ さとう | ごまあぶら | 718 | 25.2 |
| | | フルーツのオレンジジュースあえ | | | | みかん もも オレンジ | しらたまこ さとう | | | |
| 15 | 金 | ごはん とりそぼろ ぎゅうにゅう | とりにく | ぎゅうにゅう | | | ごはん さとう | | 574 | 27.0 |
| | | あじのしおこうじやき | あじ | | | | さとう | | | |
| | | こまつなのピーナッツあえ | | | こまつな にんじん | | さとう | らっかせい | 653 | 28.7 |
| | | わかたけじる | かまぼこ | わかめ | にんじん | たけのこ しいたけ しめじ | | | | |
| 18 | 月 | ごはん ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | ごはん | | 639 | 23.6 |
| | | プルコギ | ぎゅうにく | | にら にんじん | エリンギ だいこん はくさい たまねぎ にんにく | | ごまあぶら ごま | | |
| | | チヂミ ぎょうざのたれ | いか たこ たまご | | にんじん | たまねぎ ながねぎ しょうが | こむぎこ でんぷん さとう | ごまあぶら | 725 | 25.7 |
| | | やさいスープ | たまご | | ほうれんそう にんじん | たまねぎ ながねぎ | でんぷん | | | |
| 19 | 火 | しょくパン いちごジャム ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | しょくパン いちごジャム | | 685 | 25.0 |
| | | オムレツ バックケチャップ | たまご | | | | さとう | | | |
| | | マリネサラダ | | | ブロッコリー あかピーマン | カリフラワー とうもろこし | さとう | ドレッシング | 750 | 26.9 |
| | | コーンスープ | ベーコン | ぎゅうにゅう なまクリーム | にんじん パセリ | とうもろこし たまねぎ | | あぶら | | |
| 20 | 水 | ごはん なのはなふりかけ ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう のり | なのはな にんじん | | ごはん さとう | ごま | 639 | 25.7 |
| | | さわらのさいきょうやき | さわら みそ | | | | さとう | | | |
| | | れんこんのキンピラ | あぶらあげ | | にんじん | れんこん | さとう | ごまあぶら ごま | 723 | 27.5 |
| | | すましじる | とうふ かにふうみかまぼこ | | にんじん こねぎ | ながねぎ しいたけ | | | | |
| 21 | 木 | チャイナうどん（ソフトめん チャイナじる） | ぶたにく なると | | | めんま とうもろこし ながねぎ にんにく | ソフトめん | あぶら | 564 | 28.1 |
| | | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | | | |
| | | あげぎょうざ（２，３） | ぶたにく とうふ | | にら | キャベツ たまねぎ | こむぎこ でんぷん | あぶら | 640 | 30.2 |
| | | キャベツときゅうりのあまずあえ | | わかめ | にんじん | キャベツ きゅうり | さとう | ごま ごまあぶら | | |
| 22 | 金 | たまごカレーライス（むぎごはん たまごカレー） | ぶたにく うずらたまご | | にんじん | たまねぎ にんにく りんご | むぎごはん じゃがいも | バター | 801 | 23.3 |
| | | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | | | |
| | | フルーツヨーグルトあえ | | ヨーグルト | | みかん もも パインアップル ナタデココ | さとう | | 910 | 25.7 |
| | | ふくじんづけ | | | | だいこん なたまめ なす れんこん しょうが | さとう | ごま | | |
| 25 | 月 | ごはん ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | ごはん | | 641 | 23.7 |
| | | あじつきにくだんご（２，３） | とりにく たまご | | | たまねぎ | パンこ さとう | | | |
| | | ごもくやきビーフン | ぶたにく いか | | にんじん にら | たけのこ たまねぎ | ビーフン | ごまあぶら あぶら | 727 | 25.8 |
| | | ちゅうかスープ | ハム | | チンゲンサイ にんじん | たまねぎ ながねぎ | | ごまあぶら | | |
| 26 | 火 | コッペパン チョコパテ ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | コッペパン チョコレート | | 677 | 29.3 |
| | | しろみさかなのさしまちゃパンこやき | ほき | チーズ | あかピーマン パセリ | さしまちゃ にんじん | パンこ さとう | | | |
| | | アスパラとカリフラワーのサラダ イタリアンドレシング | | | アスパラガス | カリフラワー とうもろこし | | ドレッシング | 746 | 31.3 |
| | | ミネストローネ | ベーコン だいず | チーズ | にんじん | たまねぎ キャベツ セロリー にんにく | じゃがいも マカロニ | バター | | |
| 27 | 水 | ごはん ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | ごはん | | 713 | 29.4 |
| | | とりにくのレモンに | とりにく | | | レモン | でんぷん さとう | あぶら | | |
| | | ほうれんそうのごまあえ | | | ほうれんそう にんじん | もやし | さとう | ごま | 803 | 31.5 |
| | | メイシャントンのとんじる | ぶたにく とうふ みそ | | にんじん | だいこん ごぼう ながねぎ たまねぎ | じゃがいも | あぶら | | |
| 28 | 木 | カレーうどん（ソフトめん カレーじる） | ぶたにく | | にんじん | たまねぎ もやし ながねぎ | ソフトめん でんぷん | あぶら | 651 | 25.3 |
| | | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | | | |
| | | とうふナゲット（２，３） | とうふ すりみ とうにゅう | | にんじん | たまねぎ えだまめ とうもろこし | でんぷん さとう | あぶら | 734 | 27.6 |
| | | チーズとまめのサラダ たまねぎドレッシング | いんげんまめ ひよこまめ | チーズ | にんじん | キャベツ | | ドレッシング | | |

入学お祝いメニュー

郷土料理の日 千葉県

世界の料理の日 韓国

境町特産 さしま茶使用

境町の人気メニュー 境町特産 メイシャントン使用

茨城をたべようWeek

実施回数17回

●物資の都合により，献立内容が変更になる場合もあります

●この献立表に記載されている食品は，主な材料で，調味料やハンバーグ，春巻きなどの加工品に含まれるアレルゲン等，使用食品のすべては記載しておりません。

● 26日に使用する「さしま茶」，27日に使用する豚肉「メイシャントン」は境町産です。

●今月使用する，キャベツ，きゅうり，チンゲンサイ，ながねぎ，こねぎ，はくさい，もやし，れんこん，は茨城県産を使用する予定です。

エネルギーとたんぱく質は，
上段→小学校 中学年
（３，４年生）
下段→中学生の量になります。

**※献立表は，壁や冷蔵庫など目につくところに貼って活用してください。 裏側には給食だよりが記載されています。貼ったままめくって見ることができます。**

**※献立表・給食だよりは，町ホームページに掲載しています。(http://www.town.sakai.ibaraki.jp)**