



4月 こんだてひょう



令和5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						栄養価	
			おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			【1群】 肉・魚・たまご 豆・豆製品	【2群】 牛乳・乳製品 小魚・海藻類	【3群】 緑黄色野菜	【4群】 その他の野菜 きのこ類・果物	【5群】 穀類 いも類・砂糖	【6群】 種実類 油脂		
6	木	きつねうどん (ソフトめん きつねじる) ぎゅうにゅう やさいかきあげ とりときゅうりのあえもの かんきつドレッシング	ふたにく あぶらあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん	ながねぎ しいたけ	ソフトめん	あぶら	644	29.8
7	金	ごはん なのはなふりかけ ぎゅうにゅう ちゅうかふうにくだんご (2, 3) きりぼしだいごんに かぶのみそしる	かつおぶし とりにく たまご ふたにく さつまあげ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	なのはな たまねぎ にんじん しいたけ にんじん こまつな	ごはん さとう てんぷん パンこ さとう てんぷん さとう あぶら	ごま	684	24.9	
10	月	ごはん ぎゅうにゅう えびシューマイ (2, 3) マーボー豆腐 わかめスープ	えび ずりみ ふたにく 豆腐 ふたにく	ぎゅうにゅう	たまねぎ たまねぎ ながねぎ しいたけ にんにく しょうが たまねぎ えのきたけ	ごはん ごむぎこ てんぷん でんぷん あぶら ごま ごまあぶら	661	23.8		
11	火	コッパパン いちごジャム ぎゅうにゅう しろみぎかなのさしまちャパンごやき れんこんサラダ ごまドレッシング ミネストローネ	タラ とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	あかピーマン にんじん パセリ にんじん にんじん トマト	コッパパン いちごジャム パンこ ドレッシング じゃがいも マカロニ あぶら	696	30.9		
12	水	ごはん ぎゅうにゅう しおやさしいため かきたまワフタン スティックスイートポテト	ふたにく ふたにく たまご なた	ぎゅうにゅう	にんじん ビーマン にんじん チンゲンサイ	ごはん ごむぎこ てんぷん さつまいも さとう	あぶら ごまあぶら ごま あぶら	703	22.3	
13	木	カレーうどん (ソフトめん カレーじる) ぎゅうにゅう チキンナゲット (2, 3) フルーツヨーグルトあえ	ふたにく とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん たまねぎ ながねぎ みかん バインアップル もも ナタデココ	ソフトめん てんぷん ごむぎこ てんぷん さとう	あぶら あぶら	736	26.1	
14	金	ごはん ぎゅうにゅう コーヒーぎゅうにゅうのもと あかしやき (2, 3) ボトルだししょうゆ じゃぶ みそしる	たまご たこ ふたにく とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう たまねぎ ほうさい にんじん もやし ながねぎ キャベツ	ごはん でんぷん ごむぎこ さとう	あぶら	672	23.1	
17	月	ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグデミグラスソース ブロッコリーサラダ イタリアンドレッシング コンソメスープ おいしいだいふく	とりにく ふたにく ベーコン あずき	ぎゅうにゅう	たまねぎ たまねぎ キャベツ とうもろこし グリンピース	ごはん さとう パンこ じゃがいも もちこ さとう	バター ドレッシング	815	26.5	
18	火	コロッケバーガー (バーガーパン コロッケ ソース) ぎゅうにゅう アスパラとキャベツのサラダ ごみしおドレッシング コーンスープ	ベーコン まぐろ とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ アスパラガス にんじん パセリ にんじん	ごはん さとう パンこ じゃがいも パンこ	あぶら ドレッシング バター	749	25.7	
19	水	ぶたどん (ごはん ぶたどんのく) ぎゅうにゅう にらまんじゅう (2, 2) はるさめスープ	ふたにく とりにく ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん しいたけ たまねぎ エリンギ しょうが にんにく	ごはん さとう さとう もちこ てんぷん はるさめ	あぶら ごまあぶら ごまあぶら	720	25.8	
20	木	チャイナうどん (ソフトめん チャイナじる) ぎゅうにゅう ピザはるまき ほうれんそうのごまあえ	ふたにく なた まぐろ	ぎゅうにゅう チーズ	ごまつな にんじん ほうれんそう にんじん	ソフトめん でんぷん ごむぎこ じゃがいも さとう	あぶら あぶら ごま	602	22.5	
21	金	ごはん ぎゅうにゅう イカのバターしょうゆやき たいごんサラダ たまねぎドレッシング はるやさいくだくさんみそしる	イカ とりにく ふたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん にんじん こねぎ	ごはん さとう ごむぎこ さとう	バター ドレッシング	617	28.4	
24	月	ごはん ぎゅうにゅう ブルコギ チヂミ ぎょうざのタレ やさいスープ	ぎゅうにゅう たまご いか たこ ソーセージ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にら にんじん にんじん	ごはん さとう てんぷん ごむぎこ てんぷん あぶら	ごま ごまあぶら あぶら	681	24.8	
25	火	ホットドック (きれめいりコッパパン フランクフルト パックケチャップ) ぎゅうにゅう カラフルマリネ オニオンスープ	ソーセージ	ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ プロッコリー あかピーマン にんじん こまつな パセリ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング バター	623	24.4	
26	水	ポークカレーライス (むぎごはん ポークカレー) ぎゅうにゅう あおりんごせりーあえ ふくじんづけ	ふたにく とりにく ふたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ にんじん	ごはん さとう さとう	あぶら あぶら ごま	719	19.8	
27	木	ジャージャーめん (ソフトめん ジャージャーじる) ぎゅうにゅう あんまん キャベツとちくわのサラダ コールスロートレッシング	ふたにく みそ あずき ちくわ	ぎゅうにゅう	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 てんぷん ごむぎこ さとう こめこ	あぶら あぶら ドレッシング	658	23.9	
28	金	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのからあげ ごまつなのナムル ナムルドレッシング メイシヤントンのとんじる レモンタルト	とりにく とりにく とうふ みそ たまご	ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん にんじん	ごはん でんぷん じゃがいも さとう ごむぎこ	あぶら あぶら あぶら マーガリン	827	31.9	

茨城をたべようWeek

境町産さし茶使用

郷土料理の日 兵庫

入学お祝い献立

世界料理の日 韓国

リクエスト献立 五霞東小

境町産メイシヤントン使用

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ギー等、使用食品のすべては記載しておりません。
- 11日に使用する「さし茶」、28日に使用する豚肉「メイシヤントン」は境町産です。
- 今月使用する、きゅうり、セロリー、チンゲンサイ、白菜、青ピーマン、もやしは茨城県産を使用する予定です。

※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)

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。