

4月分 学校給食献立表

日	曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価 エネルギー (Kcal) 塩分(g) 上段 小学校 下段 中学校
			(赤)おもに体をつくるものになる		(緑)おもに体の調子を整えるものになる		(黄)おもにエネルギーのものになる			
			おもにたんぱく質 魚 肉 卵 豆 豆製品	おもに無機質 牛乳 小魚 海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜 きのこと果物	おもに炭水化物 穀類 いも類 さとう	おもに脂質 油脂		
9	木	ご飯					米		605 1.9	
		牛乳		牛乳						
		鶏肉のごまみそ焼き	鶏肉 みそ				砂糖	ごま		しょうゆ みりん
		春雨サラダ	かに風味かまぼこ			きゅうり もやし キャベツ	春雨 砂糖	ごま油		しょうゆ 酢
		さつまいものみそ汁	鶏肉 豆腐 みそ		人参	大根 こんにやく ごぼう ねぎ	さつまいも		762 2.3	
10	金	●小学校・中学校入学式(小学校・市立中学校1年生の給食はありません)							/	
		焼きそばパン (背割りコッペパン 焼きそば)	豚肉	アオサ	人参	もやし キャベツ	中華めん コッペパン	油		ソース こしょう
		牛乳		牛乳						
		米粉コーングラタン	おから 豆乳 大豆			コーン 玉ねぎ	じゃがいも 米粉 砂糖 でんぷん	油		塩
		さっぱりしゃぶしゃぶサラダ	豚肉	わかめ	人参	キャベツ きゅうり		和風ドレッシング		
13	月	ご飯					米		622 2.4	
		牛乳		牛乳						
		あまから肉団子	鶏肉 大豆			玉ねぎ ねぎ	パン粉 でんぷん 砂糖	油		酒 しょうゆ 塩 香辛料
		コーンと枝豆のサラダ	鶏肉		人参	枝豆 キャベツ コーン		コーンドレッシング		
		龍ヶ崎とんとまみそ汁	豚肉 豆腐 みそ		トマト	大根 玉ねぎ	じゃがいも		和風だし	2.7
14	火	はちみつパン					はちみつパン		641 2.9	
		牛乳		牛乳						
		フランクフルト	フランクフルト							ケチャップ
		のり塩ポテトサラダ	ハム	アオサ	人参	きゅうり	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ コーンドレッシング		塩
		雑穀ミネストローネ	鶏肉 ひよこ豆 大豆 レンズ豆		人参 かぼちゃ トマト	キャベツ 玉ねぎ セロリ えんどう豆	砂糖 小豆 押麦 きび もち麦 玄米 赤米		スープストック こしょう コンソメ	
15	水	山菜肉うどん (ソフト麺・山菜肉うどん汁)	豚肉 なんと 油揚げ		人参	わらび みずな えのきたけ うどなめこ たけのこ ねぎ	うどん でんぷん	油	しょうゆ みりん 和風だし	662 2.8
		牛乳		牛乳						
		めばるの竜田揚げ	メバル			しょうが	でんぷん	油	しょうゆ	779
		ひじきサラダ	ツナ	ひじき	人参	コーン 枝豆 きゅうり		ごまドレッシング	しょうゆ	3.5
16	木	★龍ヶ崎中学校リクエスト献立							605 1.8	
		ご飯					米			
		さばのみそ煮	さば みそ				砂糖 でんぷん			
		のり酢和え	ツナ	のり	小松菜 人参	もやし	砂糖			しょうゆ 酢
		肉じゃが	豚肉 生揚げ		人参	玉ねぎ 枝豆 白滝	じゃがいも 砂糖			しょうゆ
		発酵乳(プレーン)		発酵乳						
17	金	★元気アップ献立							675 2.1	
		米粉チキンカレーライス (麦ご飯・米粉チキンカレー)	鶏肉 鶏レバー		人参 ほうれん草 トマト	玉ねぎ	米 大麦 じゃがいも 米粉カレールー	油		カレー粉 スープストック ガラムマサラ
		牛乳		牛乳						
		オムレツ	卵				砂糖 でんぷん	油		塩 酢
		レモンゼリー			レモン	レモンゼリー アロエ りんごゼリー ナゲ コ				
20	月	振替休業日								
21	火	コッペパン					コッペパン		610 2.6	
		牛乳		牛乳						
		鶏肉のハニーマスタード焼き	鶏肉			にんにく しょうが	はちみつ			粒マスタードソース
		コールスローサラダ			人参	キャベツ きゅうり コーン		コールスロードレッシング		
		米粉ブラウンシチュー	鶏肉 豚肉 大豆		人参 トマト	玉ねぎ しめじ しょうが にんにく	砂糖 じゃがいも 米粉ハヤシルー	ラード 油	スープストック 塩 香辛料 赤ワイン	796 3.5
22	水	★入学・進級お祝い献立							647 2.0	
		ご飯					米			
		牛乳		牛乳						
		鶏つくねおろしだれ	鶏肉	ひじき	人参	大根 玉ねぎ	砂糖 でんぷん パン粉 小麦粉	おろしドレッシング		酒 しょうゆ こしょう 塩 みりん
		花野菜サラダ			ブロッコリー	カリフラワー コーン		コーンドレッシング		
		けんちん汁	鶏肉 豆腐 なんと		人参	大根 こんにやく ごぼう ねぎ		しょうゆ みりん 和風だし	819 2.5	
		さくらゼリー					さくらゼリー			
23	木	ご飯 牛乳		牛乳			米		629 1.5	
		米粉チヂミ	豆腐 おから		人参 なら	玉ねぎ にんにく	米粉 じゃがいも 砂糖 でんぷん	油		しょうゆ 塩 香辛料
		枝豆のナムル			人参	枝豆 もやし きゅうり	砂糖	ごま油		しょうゆ
		豚しょうがスープ	豚肉 豆腐		人参	玉ねぎ キャベツ たけのこ しょうが		ごま油		中華だし スープストック しょうゆ こしょう

24	金	麦ご飯				米 大麦			630	
		牛乳		牛乳					2.0	
		豚トマキムチ炒め	豚肉		トマト 人参	白菜キムチ 玉ねぎ 寒天	砂糖	油	しょうゆ 中華だし 酒 こしょう	
		くらげサラダ	中華くらげ	わかめ	人参	もやし きゅうり		和風ドレッシング		814
		にら玉スープ	卵 豆腐		人参 にら	玉ねぎ えのきたけ	でんぷん	しょうゆ 中華だし スープストック こしょう	2.6	
27	月	★日本の味めぐり(福井県)								
		ソースカツ丼 (ご飯・ソースカツ)	豚肉 大豆				米 でんぷん 砂糖 パン粉	油	ソース ケチャップ 香辛料 酒 みりん しょうゆ 塩	634 2.0
		牛乳		牛乳						
		和風ツナサラダ	ツナ		人参	キャベツ きゅうり コーン		和風ドレッシング		787 2.5
		打ち豆汁	油揚げ 大豆 みそ		人参	大根 ごぼう ねぎ	じゃがいも		和風だし	
28	火	★春いっぱい献立								
		ハンバーガー(龍ヶ崎トマトパン・ バーガーパティトマトソース)	鶏肉 豚肉 大豆		トマト	にんにく しょうが 玉ねぎ	トマトパン でんぷん 砂糖	ラード	ケチャップ ソース 塩 香辛料 しょうゆ	641 1.9
		牛乳		牛乳						
		アスパラサラダ			アスパラガス 人参	キャベツ きゅうり コーン		イタリアンドレッシング		769 2.4
		春色クリームスープ	鶏肉	牛乳 脱脂粉乳	人参	グリンピース コーン 玉ねぎ	じゃがいも ホワイトルー バター	生クリーム コンソメ スープストック こしょう		
29	水	昭和の日								
30	木	★龍ヶ崎小学校リクエスト献立								
		ご飯					米		622 1.6	
		牛乳		牛乳						
		鶏肉のからあげ	鶏肉			しょうが	でんぷん	油	しょうゆ 酒	
		ブロッコリーのおかか和え	かつお節		ブロッコリー		砂糖		しょうゆ	807 2.1
		豚汁	豚肉 豆腐 みそ	人参	大根 こんにゃく ねぎ ごぼう		和風だし			

※食材の都合により、献立が変更になることがあります。★は特別メニューです。「茨城をたべようウィーク」の太字は茨城県産の予定です。

給食だより 4月

※ご入学・ご進級 おめでとうございます※

学校給食は、子どもたちの健やかな成長を支えるために栄養バランスを考え、旬の食材や地場産物を積極的に取り入れて作っています。安心安全でおいしい給食を通して、食の役割や大切さを伝えていきたいと考えています。



学校給食の目標

学校給食は、学校給食法に定められた目標をもとに、教育活動の一つとして行われます。

<p>1 適切な栄養の摂取により、健康な心と体をつくる。</p>	<p>2 望ましい食習慣を形成する。</p>	<p>3 学校生活を豊かにし、明るい社交性や共同の精神を育てる。</p>
<p>4 命や自然、環境を大切にすることを育てる。</p>	<p>5 勤労を重んじる態度を育てる。</p>	<p>6 伝統的な食文化についての理解を深める。</p>
<p>7 食料の生産・流通・消費について理解する。</p>	<p>学校給食は、学校における指導のための「生きた教材」でもあります。給食時間をはじめ、授業などでも活用されます。</p>	

龍ヶ崎トマトが旬です! 甘さと酸味とうまみのバランスがよく、とってもおいしいトマトです。今月の給食でも使用しています。ぜひ味わってください。

龍ヶ崎市の学校給食について

給食の献立は、中学校区ごとに2ブロックに分けて違う日に提供しています。

Aブロック、Bブロックの分類は以下のとおりです。

Aブロック: 龍ヶ崎中学校区(龍ヶ崎小、龍ヶ崎小西、龍ヶ崎中)

城西中学校区(馴柴小、川原代小、城西中)

中根台中学校区(馴馬台小、久保台小、中根台中)

Bブロック: 長山中学校区(松葉小、長山小、長山中)

城ノ内中学校区(八原小、城ノ内小、城ノ内中)

茨城県立電ヶ崎第一高等学校附属中学校



児童・生徒1食あたりの米の提供量

	低学年	中学年	高学年	生徒・職員
提供量	60g	3年 70g 4年 80g	90g	110g

●中学1年生は4月~7月のみ、米の量が10g(エネルギー34kcal)少なくなります。



令和8年度は給食費を1年間無償化します

龍ヶ崎市では、児童生徒をかかえる各家庭の物価高騰による経済的負担軽減のため、市内小中学校の給食費を令和8年度の1年間無償化します。

無償化には、国の補助金(重点支援地方交付金)と併せて、小学校学校給食に係る食材費を支援する国県からの給食費軽減交付金を活用します。

無償化に関して保護者からの手続きは必要ありません。