令和7年度

4月 献立予定表

取手市立学校給食センター（No.1）

日 曜日	献立名	主な材料名 主に体をつくるもとになる 1群 たんぱく質	2群 無機質	主に体の調子を整える 3群 カロテン	4群 ビタミンC、他	主にエネルギーのもとになる 5群 炭水化物	6群 脂質	その他の材料（調味料など）	栄養価 エネルギー（Kcal）	食塩相当量（g）
8 火	麦ごはん					ごはん おおむぎ				
	牛乳		牛乳						幼 ー	ー
	鶏肉のねぎ味噌炒め	とり肉 みそ			しょうが にんにく ねぎ	しらたき 砂糖	油 ごま	酒 しょう油 みりん	小 669	1.8
	やみつきもやし				もやし きゅうり		ごま油	しょう油	中 839	2.2
	沢煮椀	ぶた肉 油揚げ		にんじん	たけのこ ごぼう たまねぎ まいたけ		油	酒 しょう油 塩 みりん かつおだし		
9 水	ごはん					ごはん				
	牛乳		牛乳						幼 ー	ー
	ミートローフ	ぶた肉 たまご		にんじん ブロッコリー	たまねぎ スイートコーン	パン粉	油	ケチャップ ウスターソース 塩 こしょう	小 ー	ー
	粉ふき芋			パセリ		じゃがいも		塩 こしょう	中 823	2.0
	ジュリエンヌスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ だいこん セロリ		油	酒 チキンブイヨン 塩 こしょう しょう油		
10 木	ごはん					ごはん				
	牛乳		牛乳						幼 ー	ー
	エビシュウマイ×②②②③	★エビシュウマイ							小 618	2.1
	回鍋肉	ぶた肉		にんじん ピーマン	キャベツ しめじ にんにく		油 ごま油	酒 しょう油 テンメンジャン トウバンジャン こしょう	中 806	2.7
	中華スープ	とり肉		チンゲンサイ	もやし たまねぎ しょうが	でん粉	油	酒 しょう油 塩 こしょう がらスープ		
11 金	ごはん					ごはん				
	牛乳		牛乳						幼 564	1.5
	ポークカレー	ぶた肉		にんじん	しょうが たまねぎ にんにく	じゃがいも 小麦粉 砂糖	油	酒 塩 カレー粉 チャツネ ケチャップ しょう油 ガラムマサラ がらスープ	小 706	1.9
	白身魚フリッター②②②②③	★白身魚フリッター							中 905	2.4
	海藻サラダ（ドレッシング）		★海藻ミックス		だいこん	こんにゃく		和風ドレッシング		
14 月	ごはん					ごはん				
	牛乳		牛乳						幼 524	1.4
	焼肉	ぶた肉			しょうが にんにく ねぎ	砂糖	ごま ごま油	酒 しょう油 こしょう	小 654	1.8
	もやしと豆苗のサラダ（ドレッシング）			トウミョウ	もやし スイートコーン			塩中華ドレッシング	中 ー	ー
	手作り肉団子スープ	とり肉		ほうれんそう	しょうが たまねぎ ねぎ えのきたけ	でん粉	ごま油	塩 こしょう しょう油 酒 塩麹		
	〈入学・進学おめでとう献立〉									
15 火	ごはん					ごはん				
	牛乳		牛乳						幼 549	1.6
	揚げ鶏の玉ねぎソースかけ	とり肉			たまねぎ しょうが	でん粉 砂糖	油 ごま油	しょう油 酒 酢	小 680	2.1
	かにかまの和え物	かに風味かまぼこ かつお節		こまつな	キャベツ			しょう油 みりん 酒	中 865	2.6
	すまし汁			ほうれんそう	しいたけ ねぎ	ふ		塩 しょう油 みりん 酒 かつおだし		
	さくらゼリー					★さくらゼリー				
16 水	ごはん					ごはん				
	牛乳		牛乳						幼 469	1.6
	煮魚	あかうお			しょうが	砂糖		しょう油 みりん 酒	小 602	2.1
	わかめときゅうりの酢の物		わかめ	にんじん	きゅうり	砂糖		酢 しょう油	中 773	2.6
	豚汁	ぶた肉 生揚げ みそ		にんじん	ごぼう ねぎ だいこん	こんにゃく じゃがいも	油	酒 かつおだし		
17 木	麦ごはん					ごはん おおむぎ				
	牛乳		牛乳						幼 488	1.4
	ビビンバ（肉味噌）	ぶた肉 だいず みそ			にんにく しょうが	砂糖	油	酒 しょう油 みりん コチュジャン	小 641	1.9
	ビビンバ（ナムル）			にんじん ほうれんそう	もやし		ごま油	塩 しょう油	中 824	2.4
	春雨スープ	ベーコン		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ きくらげ	はるさめ	油	酒 がらスープ しょう油 塩 こしょう		
18 金	コッペパン					コッペパン				
	牛乳		牛乳						幼 483	1.8
	野菜コロッケ					★野菜コロッケ	油	中濃ソース	小 623	2.3
	ブロッコリーのガーリックソテー	ベーコン		ブロッコリー	しめじ にんにく		オリーブ油	ワイン 塩 こしょう しょう油	中 772	3.0
	ミネストローネ	とり肉		にんじん トマト	たまねぎ セロリ	マカロニ 砂糖	オリーブ油	塩 チキンブイヨン トマトソース こしょう		
21 月	ごはん					ごはん				
	牛乳		牛乳						幼 545	1.6
	さけの味噌マヨネーズ焼き	さけ みそ			たまねぎ		マヨネーズ 油	酒 塩	小 ー	ー
	ふきの炒め煮	ぶた肉 さつまあげ かつお節		にんじん	ふき	こんにゃく 砂糖	油	酒 みりん しょう油	中 867	2.7
	鶏けんちん汁	とり肉 豆腐		にんじん	ごぼう だいこん たまねぎ		油	酒 しょう油 塩 みりん かつおだし		
22 火	麦ごはん					ごはん おおむぎ				
	牛乳		牛乳						幼 490	1.6
	豚肉の生姜炒め	ぶた肉		にら	たまねぎ しょうが	しらたき 砂糖	油	酒 しょう油 みりん	小 634	2.0
	旨塩キャベツ			にんじん	キャベツ		ごま油 ごま	塩	中 810	2.5
	わかめと筍の味噌汁	油揚げ みそ	わかめ		たけのこ えのきたけ ねぎ			かつおだし		
23 水	焼きそば	ぶた肉	青のり	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ しめじ	中華めん	油	酒 焼きそばソース 中濃ソース ウスターソース こしょう		
	牛乳		牛乳						幼 600	2.1
	春巻き					★春巻き	油		小 650	2.7
	甘酢和え			にんじん	もやし きゅうり	砂糖	ごま油	しょう油 酢	中 855	3.4
	蒸しパン					★蒸しパン				

令和7年度

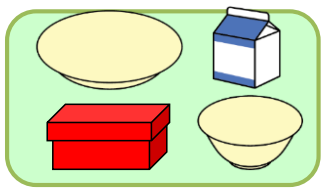
4月 献立予定表

取手市立学校給食センター（No.2）

日 曜日	献立名	主な材料名 主に体をつくるもとになる 1群 たんぱく質	2群 無機質	主に体の調子を整える 3群 カロテン	4群 ビタミンC、他	主にエネルギーのもとになる 5群 炭水化物	6群 脂質	その他の材料（調味料など）	栄養価 エネルギー（Kcal）	食塩相当量（g）
24 木	ごはん					ごはん				
	牛乳		牛乳						幼 499	1.9
	そぼろあんかけ豆腐	★豆腐ステーキ とり肉			えだまめ しょうが	砂糖 でん粉	油	酒 しょう油 みりん	小 651	2.4
	ゆで干し野菜とツナのサラダ(ドレッシング)	ツナ			★ゆで干しミックス スイートコーン			ソイドレッシング	中 813	2.8
	玉ねぎとベーコンの味噌汁	ベーコン みそ		にんじん ほうれんそう	たまねぎ			かつおだし		
25 金	丸パン					丸パン				
	牛乳		牛乳						幼 498	1.6
	フライドチキン	とり肉			しょうが	でん粉 小麦粉 コーンスターチ	油	ガーリックパウダー 酒 塩	小 631	2.3
	春野菜のマリネ	ハム			キャベツ たまねぎ レモン果汁	砂糖	油	酢 塩	中 833	3.0
	コーンクリームスープ		牛乳 クリーム	にんじん パセリ	たまねぎ スイートコーン		油	ベシャメルソース コーンポタージュ 塩 こしょう チキンブイヨン		
28 月	麦ごはん					ごはん おおむぎ				
	牛乳		牛乳						幼 542	1.6
	さばのピリ辛焼き	さば			ねぎ	砂糖 でん粉		酒 しょう油 みりん トウバンジャン	小 675	2.1
	春雨サラダ	かまぼこ			キャベツ	はるさめ 砂糖	ごま油	酢 しょう油	中 878	2.6
	ワンタンスープ	とり肉			もやし たまねぎ しいたけ しょうが	ワンタン	油	酒 しょう油 塩 こしょう がらスープ		
30 水	山菜うどん（ソフトメン）					ソフトメン				
	山菜うどん（山菜うどん汁）	ぶた肉 油揚げ		にんじん	ねぎ ★山菜ミックス しいたけ		油	酒 かつおだし 塩 しょう油 みりん	幼 527	1.9
	牛乳		牛乳						小 665	2.5
	ちくわの新緑揚げ①①①①②	ちくわ たまご	青のり			小麦粉	油	抹茶	中 891	3.4
	ごぼうサラダ（ドレッシング）			にんじん	ごぼう スイートコーン	砂糖		しょう油 酢 ごまドレッシング		

＊ 天候等の都合により、献立内容が変更することがあります。
＊ ★表記がある食品は、使用されている主な材料から分類し表記しています。
＊ 献立名の欄にある〇の数字はおかずの数です。
　左から、幼、小(低)、小(中)、小(高)、中・職員 の順に示しています。
＊ 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)

☆いただきますの前に食器の位置を確認しよう☆



栄養素	基準量		4月の平均	
	エネルギー(Kcal)	食塩(g)	エネルギー(Kcal)	食塩(g)
幼稚園	490	1.5	521	1.7
小学校(3･4年)	650	2.0	650	2.1
中学校	830	2.5	837	2.7

給食の開始について

幼稚園さくら組は４月１１日(金)から、すみれ組は５月７日(水)から給食が開始になります。
小学校１年生は４月１１日(金)から給食開始です。
中学校１年生は４月１０日(木)から給食開始です。

お知らせ

小学校 は、入学式のため９日(水)の給食はありません。中学校２･３年生のみ給食があります。
中学校 は、振替休業日のため１４日(月)の給食はありません。
小学校 は、振替休業日のため２１日(月)の給食はありません。

給食だより

４月の給食のめあて

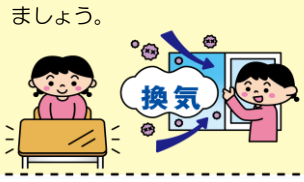
給食について知ろう

給食時間の過ごし方

給食当番の人は身支度をしっかり整え、協力して準備をしましょう。

- ☐ 髪の毛が出ていませんか？
- ☐ マスクから鼻と口が出ていませんか？
- ☐ 給食着は清潔ですか？
- ☐ 爪は短く切っていますか？
- ☐ 手をきれいに洗いましたか？
- ☐ 体調は悪くないですか？

当番以外の人は、机の上を片付け、室内の換気をするなど、食事にふさわしい環境を整えましょう。



熱いものや重たいものは一人で運ばずに、協力して運びましょう。

食器のカゴや食缶は、床に置いてはいけません。

一人分を考えて丁寧に盛り付けましょう。

汁物は底からよくかき混ぜて、具と汁を均等に盛り付けます。

トングを使うときは、料理が崩れないように優しくはさんで盛り付けます。

給食を食べるときは、以下のことに気をつけましょう。

給食センターの紹介

幼稚園１園、小学校６校、中学校２校の約2,150食の給食を毎日作っています。センター長をはじめ、事務員、栄養士、調理員、運転手の計２０名の職員が働いています。
みなさんが安心して給食を食べられるよう、衛生管理を徹底して調理します。また、心を込めておいしい給食作りに努め、子ども達にとって、給食時間が楽しみになるような献立にしていきます。
1年間よろしくお願い致します。

取手市(給食センター)の学校給食

《 主食 》

●ごはん（週３回以上）
取手市産コシヒカリを100%使用しています。

●パン（週１回程度）
学校給食用小麦粉70%と茨城県産小麦粉「ゆめかおり」30%をブレンドしたものを使用しています。米パンは、年３回登場します。

●めん（週１回程度）
茨城県産小麦粉を100%使用しています。ソフトメンと中華めんがあります。

《 牛乳 》

茨城県産生乳100%使用しています。
骨の成長に必要なカルシウムを効率よくとるため、毎日提供しています。
コーヒー牛乳などが出ることもあります。

《 副食 》

- 毎日3～４品提供します。
- 様々な調理法を用いて、旬の食べ物や行事食を取り入れバラエティに富んだ献立を心がけています。
- 地場産品を多く使って、手作りを心がけています。
  ※フライや煮魚も手作りです。
  　カレーは、炒めた小麦粉とカレー粉を混ぜ合わせてルウから作っています。