

1
木 「4月1日」は「茂原市 市民の日」です。
今から約70年前の1952年4月1日、6つの町村が合併して、「茂原市」が誕生しました。
これを記念して、4月1日を「市民の日」としています。(平成14年5月25日制定)みなさんで、茂原市の誕生日をお祝いしましょう。



日/曜	主食	牛乳	副食・デザート	主な材料とはたらき			熱量 蛋白質 脂質 食塩相当量	備考
				血や肉となる(赤)	体の調子を整える(緑)	力や熱となる(黄)		
7月	ピビンバ(ごはん)	○	あじつけにく・ナムル ちゅうかコンスープ ビーンズカル	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず いわし	たまねぎ にんにく しょうが もやし ほうれんそう にんじん きゅうり コーン パセリ	こめ ごまあぶら さとう ごま あぶら	593 30.7 17.8 1.8	ご進級・ご入学 おめでとうございます!
8火	ごはん	○	おからコロッケ ブルコギ ちゅうかみそスープ	ぎゅうにゅう おから ぶたにく みそ	にんじん にんにく たまねぎ あかピーマン きピーマン なら コーン もやし こまつな ねぎ	こめ あぶら じゃがいも こむぎこ パンこ ごまあぶら さとう ごま でんぶん	609 22.8 20.9 2.0	さつぱく給食が始まります。 給食は、準備から食事、片付けまで
9水	ドライカレー(むぎごはん)	○	ドライカレー はなかつおのサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ひよこまめ ぶたにく だいず ハム かつおぶし ヨーグルト	たまねぎ にんじん ピーマン しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン	こめ むぎ こむぎこ とうにゅうバター さとう あぶら	603 24.4 17.0 1.6	の実践を通じて、望ましい食習慣と食 に関する実践力が身につくようになり
10木	ごはん	○	ほきフライ アセロラミルクゼリー プロッコリーのおかかあえ みそちゃんこじる	ぎゅうにゅう ほき かつおぶし とりにく みそ	プロッコリー キャベツ もやし なら たまねぎ ほうれんそう にんじん ねぎ こんにやく だいこん ほししいたけ	こめ あぶら こむぎこ パンこ ゼリー	639 24.1 19.1 2.3	ます。
11金	こくとうパン	○	ささみのマスタードやき こまつなツナのサラダ ブラウンシュチュ	ぎゅうにゅう とりにく みそ ツナ ぶたにく とうにゅう	パセリ こまつな にんじん きゅうり たまねぎ しめじ にんにく セロリ マッシュルーム トマト	パン あぶら マヨネーズ ドレッシング じゃがいも シチュールーム とうにゅうバター	685 33.2 22.4 3.6	
14月	ごはん	○	ポークみそカツ ツナのわふうサラダ ぐだくさんじる スイートポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ひじき ツナ とりにく とうふ	こまつな キャベツ もやし にんじん だいこん しめじ ねぎ	こめ あぶら パンこ さとう ごま でんぶん スイートポテト	665 24.9 20.5 2.0	東郷小、豊田小、茂原小 鶴枝小、萩原小、本納小、中の島小 西小、二宮小1年生給食開始
15火	ポークカレー(ごはん)	○	ポークカレー ハムとだいこんのイタリアンサラダ とうにゅうプリン	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	たまねぎ にんじん にんにく しょうが セロリ だいこん きゅうり コーン	こめ じゃがいも あぶら カレー とうにゅうバター ドレッシング プリン	654 20.0 21.3 2.2	五郷小1年生給食開始
16水	ごはん	○	とうふのチリソースかけ チンジャオロース ちゃんぽんスープ メープルウエハース	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく とりにく なたと さつまあげ	ねぎ にんにく しょうが にんじん たまねぎ ピーマン たけのこ キャベツ もやし なら コーン	こめ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら ウエハース	613 27.3 16.5 2.4	豊岡小1年生給食開始
17木	わかめごはん おめでどう献立	○	からあげ やきにくサラダ おいわいじる おいわいいちごクレープ	ぎゅうにゅう わかめ とりにく ぶたにく かまぼこ なたと	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん こまつな えのきたけ だいこん	こめ でんぶん あぶら さとう ごま ごまあぶら クレープ	631 29.9 21.9 1.8	東部小1年生給食開始
18金	マーボーどん(むぎごはん)	○	マーボーどんのぐ ニラまんじゅう ツナときゅうりのちゅうかあえ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいず みそ ツナ	にんじん たけのこ ねぎ なら しょうが にんにく ほししいたけ だいこん きゅうり キャベツ	こめ むぎ さとう でんぶん ごまあぶら ごま こむぎこ	623 29.5 22.5 2.7	4/17は おめでどう献立
21月	ごはん	○	かつおコロッケ ひじきに とりだんごじる	ぎゅうにゅう かつお ひじき さつまあげ だいず ぶたにく あぶらあげ とりにく とうふ	たまねぎ なら こんにやく ほうれんそう にんじん ねぎ だいこん	こめ じゃがいも こむぎこ パンこ さとう あぶら ごまあぶら	650 22.4 24.7 2.2	みなさんの進級と入学を お祝いするメニューです◎
22火	セルフそぼろどん(ごはん)	○	そぼろどんのぐ いなかあえ じゃがもちじる こくとうビーンズ	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし だいず	しょうが だいこん きゅうり にんじん キャベツ もやし ほししいたけ ねぎ こまつな	こめ さとう じゃがいも あぶら	635 28.2 18.2 2.3	4月12日は「パンの日」 1842年4月12日に、日本ではじめて のパンが焼かれ、それが評判となり、各 地でパンが作られるようになりました。 4月12日が、日本のパンの発祥の日で あることから「パンの記念日」とし、毎月 12日を「パンの日」として、パン普及協 議会が1982年に定めました。
23水	ちゅうかどん(ごはん)	○	ちゅうかどんのぐ きのこいりしゅうまい チヨレギふうサラダ マーラーカオ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび なたと とりにく わかめ のり	しょうが にんにく たけのこ にんじん もやし キャベツ はさひ ほししいたけ しめじ えのきたけ たまねぎ きゅうり コーン	こめ さとう でんぶん あぶら ごまあぶら こむぎこ ごま マーラーカオ	662 25.8 20.0 1.9	
24木	ごはん	○	さばおかに ポークサラダ みそけんちんじる	ぎゅうにゅう かつおぶし さば ぶたにく とりにく とうふ あぶらあげ みそ	しょうが きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ こんにやく だいこん ねぎ こまつな	こめ ドレッシング ごま あぶら	651 26.6 25.5 2.2	
25金	コッペパン	○	ツナオムレツ ペペロンチーノふういため ミネストローネ	ぎゅうにゅう たまご ツナ ベーコン ぶたにく	にんにく ほうれんそう たまねぎ キャベツ にんじん セロリ トマト	パン オリブオイル じゃがいも マカロニ さとう	691 28.0 25.5 2.8	

27日 【その一票 みんなで明るい まちづくり】 茂原市議会議員一般選挙の投票日です。棄権せず、必ず投票しましょう。

28月	ごはん	○	キャベツいりメンチカツ にくじゃが だいこんのそぼろじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ	キャベツ にんじん たまねぎ しらたき いんげん ほししいたけ だいこん ねぎ こまつな	こめ あぶら こめこ じゃがいも さとう ごまあぶら	622 23.4 20.0 1.8	東郷小、萩原小、豊岡小、 本納小、二宮小、五郷小、 豊田小、東部小中止
30水	わふうスバゲッティ	○	トマトチキンなんばん はなやさいサラダ もものタルト	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ハム	たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ にんにく トマト プロッコリー カリフラワー コーン	スバゲッティ オリブオイル あぶら でんぶん さとう ごま マヨネーズ タルト	628 30.3 28.5 2.4	

※都合により献立を変更することがあります。

小学生8~9歳の基準値	熱量650Kcal	蛋白質27.6g	脂質20~30%	食塩相当量2.0g未満
今月の平均	熱量638Kcal	蛋白質26.6g	脂質30.0%	食塩相当量2.2g

※卵不使用のマヨネーズを使用しています。そば、落花生は使用しません。

◇野菜や肉などの産地は季節や納入業者によって変わりますが、今月使用するお主な食材の産地については下記のとおりです。◇
牛乳・・・千葉県 鶏肉・・・千葉県、北海道、岩手県、宮崎県、青森県、徳島県、鹿児島県 豚肉・・・千葉県
にんじん・・・徳島県、鹿児島県 だいこん・・・千葉県 ねぎ・・・千葉県 キャベツ・・・千葉県、愛知県、神奈川県 きゅうり・・・茂原市、千葉県
小松菜・・・千葉県、埼玉県、茨城県 たまねぎ・・・北海道、佐賀県 じゃがいも・・・北海道、鹿児島県 ほうれん草・・・千葉県、茨城県
ごぼう・・・千葉県、青森県 チンゲン菜・・・静岡県、茨城県

令和7年度分の茂原市第3子以降の
学校給食費無償化の申請を忘れずに！
○4月以降も無償化の適用を受けるために、新たに申請が必要です。
○お忘れの場合、至急学校給食センターにご連絡ください。
TEL 0475-24-6920

ご入学・ご進級おめでとうございます！
新年度が始まりました。食を通じて、子どもたちが元気に毎日を通していけるように
努めてまいりますので、よろしく願いいたします。



給食当番の身支度

- ・髪の毛が出ないように帽子をかぶろう
- ・マスクをきちんとつけよう
- ・つめは短く切っておこう
- ・石けんを使って手を洗おう
- ・清潔な白衣を着よう
- ・ハンカチを持とう



給食当番になった人は、給食を準備する前に給食当番として、ふさわしい清潔な身支度をしているかどうかを確認しましょう。

みなさんは、食べ物好ききらいがありますか？ わたしたちは、食べることで、命を保ったり活動したり成長したりしています。毎日を元気に過ごすためにも、好ききらいをしないで残さず食べるようにしましょう。

年齢が上がるにつれて食べられるようになる!?
幼児頃は苦手でも、成長して食べられるようになるということがよく見られます。これは日常的に味やにおいなどを体験し、くりかえし食べることで食べ慣れていくためと考えられます。

