


令和 5 年 4 月

学校給食予定献立表

鹿町江迎学校給食センター 

日付	献立名	主な働きと材料名						小学校	中学校
		体をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		エネルギーのもとになる(黄)		栄養価	栄養価
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー	エネルギー
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	たんぱく質	たんぱく質
10 (月)	牛乳 ごはん		ぎゅうにゅう			こめ			
	星型マカロニのスープ	とりにく		にんじん ほうれんそう	たまねぎ コーン	マカロニ	あぶら	685 823	
	煮込みハンバーグ	ハンバーグ				さとう		24.4 27.5	
	塩もみキャベツ アセロラゼリー				キャベツ				
11 (火)	牛乳 コッペパン		ぎゅうにゅう			コッペパン			
	ラーメン	ぶたにく		にんじん ねぎ	もやし たまねぎ たけのこ きくらげ	ラーメンめん		549 684	
	ひじきサラダ		ひじき		きゅうり コーン	さとう	ごまあぶら	22.9 28.2	
	りんご				りんご				
12 (水)	牛乳 ごはん		ぎゅうにゅう			こめ			
	五目煮	とりにく あつあげ		にんじん いんげん	こんにゃく れんこん ごぼう しめじ	さといも さとう	あぶら	607 754	
	あじの塩焼き	あじ						30.4 34.8	
	昆布あえ		こんぶ		だいこん きゅうり				
13 (木)	牛乳 コッペパン		ぎゅうにゅう			コッペパン			
	ポークピーズ	ぶたにく だいす		にんじん トマト	たまねぎ えだまめ	じゃがいも さとう	あぶら	603 747	
	野菜のソテー	ウインナー		こまつな	キャベツ しめじ		あぶら	28.0 34.4	
	いちご				いちご				
14 (金)	牛乳 ごはん		ぎゅうにゅう			こめ			
	春雨汁	とりにく とうふ かまぼこ		にんじん ほうれんそう	たまねぎ えのき	はるさめ	あぶら	595 726	
	さばのみりん焼き	さば						28.1 31.7	
	わかめときゅうりの酢の物		わかめ	にんじん	きゅうり	さとう			
17 (月)	牛乳 麦ごはん		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			
	つみれ汁	つみれ あつあげ むぎみそ		にんじん ほうれんそう	はくさい だいこん えのき			597 759	
	鶏そぼろ丼	とりにく			しょうが えだまめ	さとう	あぶら ごま	27.0 33.4	
	(別配缶) 卵そぼろ	たまご							
18 (火)	牛乳 コッペパン		ぎゅうにゅう			コッペパン			
	スパゲティミートソース	ぶたにく だいす		にんじん トマト	たまねぎ しめじ グリンピース	スパゲティ	あぶら	655 829	
	フルーツカクテル				みかん おうとう	カクテルゼリー		24.2 29.9	
	牛乳 ごはん		ぎゅうにゅう			こめ			
19 (水)	チキンカレー	とりにく		にんじん	たまねぎ	じゃがいも	あぶら	635 857	
	ツナサラダ			フロッコリー	きゅうり	さとう	あぶら	23.8 31.8	
	(別配缶) ツナ	ツナ							
	ヨーグルト(中学校のみ)		ヨーグルト						
20 (木)	牛乳 たけのこごはん	とりにく きざみあげ	ぎゅうにゅう	にんじん キヌサヤ	たけのこ	こめ さとう	あぶら	616 801	
	けんちん汁	あつあげ		にんじん ねぎ	こんにゃく ごぼう	さといも	あぶら	24.2 30.8	
	ししゃもフライ		ししゃも				あぶら		
	牛乳 ごはん		ぎゅうにゅう			こめ			
21 (金)	マーボー豆腐	ぶたにく とうふ あかみそ		にんじん いら	しょうが たまねぎ しめじ	さとう でんぶ	あぶら	654 821	
	中華風和え物			にんじん	きゅうり セロリ	さとう	ごまあぶら	27.4 33.8	
	バナナ				バナナ				
	牛乳 麦ごはん		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			
24 (月)	親子丼	たまご とりにく こうやどうふ		にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ	さとう でんぶ		636 860	
	あじすりみフライ	あじすりみ					あぶら	29.3 39.6	
	春雨ときゅうりの酢の物			にんじん	きゅうり	はるさめ	ごまあぶら		
	牛乳 食パン		ぎゅうにゅう			しょくパン			
25 (火)	コンソメスープ	ミートボール		にんじん ほうれんそう	たまねぎ はくさい			616 755	
	チーズポテト	ウインナー	チーズ	パセリ	たまねぎ	じゃがいも	あぶら	25.1 30.6	
	冷凍黄桃				おうとう				
	牛乳 ごはん		ぎゅうにゅう			こめ			
26 (水)	わかだけ汁	とうふ	わかめ	にんじん	たまねぎ たけのこ えのき			588 743	
	いわし梅煮	いわし						25.4 31.0	
	浦上そば	ぶたにく		にんじん いんげん	ごぼう もやし	さとう	あぶら ごま		
	牛乳 黒砂糖パン		ぎゅうにゅう			くろざとうパン			
27 (木)	豆乳のポタージュ	とりにく とうにゅう しらはなまめ		にんじん パセリ	たまねぎ コーン	じゃがいも でんぶ	あぶら	601 805	
	オムレツ							28.7 36.9	
	アスパラのソテー	おさかなソーセージ		フロッコリー アスパラガス			あぶら		
	牛乳 わかめごはん		ぎゅうにゅう わかめ			こめ			
28 (金)	五目うどん	とりにく きざみあげ		にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう えのき	うどん	あぶら	639 796	
	きびなご唐揚げ		きびなご				あぶら	24.4 29.9	
	おかか炒め	ちくわ		ほうれんそう	もやし えだまめ		あぶら		

*献立や食材は、天候や価格により変更になることがあります。

*小学校の栄養価は、中学年(3・4年生)の値です。

*給食では、地産地消に取り組んでおり、できるだけ佐世保市産・長崎県産の食材を使用しています。

学校給食摂取基準	650	830
	26.8	34.2

【今月の献立について】 

- ◎新入生の歓迎として、人気メニューやデザート等を献立に取り入れています。
- ◎季節の食材として、「たけのこ」「善キャベツ」「アスパラガス」「じゃがいも」等を献立に取り入れています。
- ◎食育の白(毎月19日)の献立として、20日(木)に旬の「たけのこ」を使用した「たけのこごはん」を予定しています。



- ★佐世保産：米・牛乳・にぼし・しらすぼし・たまご・たけのこ
- ★長崎県産：とりにく・ぶたにく・ちくわ・かまぼこ・でんぶ・だいす・あじ・さば・ひじき・えのき・ほうれんそう・いちご

入学・進級おめでとう!

新年度がスタートしました。学校給食は、成長期の子どもたちに必要な栄養をバランスよくとれるように、献立内容を考えています。そして行事食や郷土食など季節を感じるものや、地場産物を使用した献立を取り入れるようにしています。

子どもたちひとりひとりの心と体の成長を支えるために、安心・安全で、おいしい給食を給食センター職員一同で提供していきますのでよろしくお願いいたします。

★お知らせ★

新1年生の給食は、
 中学校：11日(火)
 小学校：18日(火)
 からをはじめます。