

令和5年
4 月分

学校給食予定献立表

野母崎小中一貫青潮学園



◎食材料は、料理別に分けて記載しています。 ◎食材料は、価格などの都合により変更する場合があります。 ◎見やすい場所にはって御活用ください。

日付	曜日	献立名	主な働きと材料名						小学校	中学校
			からだの基礎をつくる基になる(赤)		からだの調子を整える基になる(緑)		エネルギーの基になる(黄)		エネルギー	エネルギー
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン・食物繊維	炭水化物	脂質	たんぱく質	たんぱく質
10	月	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		601	764
		すき焼き	ぶたにく やき豆腐		にんじん	こんにやく たまねぎ はくさい ふかねぎ えのきたけ	マロニー さとう	油		
		ひよつつの酢の物		ひよつつ (わかめめん)	にんじん	きゅうり もやし	さとう	ごま ごま油	22.2	27.2
11	火	わかめごはん		わかめ			こめ おおむぎ		624	794
		牛乳		牛乳						
		のっぺい汁	とりにく		にんじん	だいこん こんにやく ふかねぎ	さといも でんぶん		26.8	33.2
		大豆入り松風焼き	とりひきにく だいず むぎみそ		ねぎ	しょうが	パンこ さとう	油 ごま		
		じゃこ炒め	うすあげ	しらすぼし	にんじん	キャベツ	さとう	ごま油		
12	水	コッペパン 牛乳		牛乳			コッペパン		633	782
		じゃがいものベーコン煮	ベーコン ぶたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも さとう	油		
		ウインナーとブロッコリーのソテー	ウインナー		ブロッコリー	とうもろこし		油	24.7	30.0
		オレンジ				オレンジ				
13	木	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		613	771
		厚揚げのみそ汁	あつあげ むぎみそ	わかめ	ねぎ にんじん	たまねぎ だいこん				
		さばのごまだれ焼き	さば				さとう	ごま	26.6	32.5
		浦上そばろ	ぶたにく あげかまぼこ		にんじん	ごぼう こんにやく もやし	さとう	油		
14	金	黒砂糖パン 牛乳		牛乳			くろざとうパン		629	796
		ミネストローネ	ベーコン		にんじん トマト	たまねぎ セロリー にんにく キャベツ	しろいんげんまめ	油		
		スパイシーチキン	とりにく				でんぶん じゃようこ	油	25.5	31.5
		きゅうりとコーンのサラダ				きゅうり とうもろこし	さとう	油 ごま油		
17	月	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		604	768
		トック	とりにく		ねぎ	だいこん しいたけ たけのこ	トック	ごま ごま油		
		豚肉の韓国風炒め物	ぶたにく あかみそ		にんじん にら	キャベツ	さとう はるさめ	ごま油 油	22.2	27.2
18	火	ポークカレーライス(麦ごはん)					こめ おおむぎ		618	786
		ポークカレーライス(ルウ)	ぶたにく		にんじん	たまねぎ グリンピース りんご	じゃがいも	油 カレールウ		
		牛乳		牛乳					19.1	23.2
		コールスロー			にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	油		
19	水	コッペパン 牛乳		牛乳			コッペパン		623	778
		マカロニスープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム	マカロニ	油		
		あじのマスタード焼き	あじ				エッグケア (卵不使用マヨネーズ)		28.2	34.5
		アスパラガスのソテー			アスパラガス	とうもろこし		油		
20	木	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		668	842
		五目豆	とりにく だいず	こんぶ	にんじん	こんにやく グリンピース	じゃがいも さとう	油		
		ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	あおのり			こむぎこ	油	27.3	32.5
		小松菜の炒め物	ぶたにく		こまつな	もやし	さとう	ごま油		
21	金	歓迎遠足								
24	月	麦ごはん 牛乳		牛乳			こめ おおむぎ		608	773
		マーボー豆腐	とうふ ぶたひきにく あかみそ		にんじん	たまねぎ しょうが しいたけ にんにく グリンピース	さとう でんぶん	油		
		にらともやしの炒め物	やきぶた		にら	もやし	さとう	油 ごま	26.2	32.4

◎裏面もごらんください。



◎食材料は、料理別に分けて記載しています。 ◎食材料は、価格などの都合により変更する場合があります。 ◎見やすい場所にはって御活用ください。

日付	曜日	こんだて めい 献立名	おも はたら ざいりょうめい 主な働きと材料名						しょうがっこう 小学校	中学校
			からだ もと 体をつくる基になる(赤)		からだ ちょうし となの もと 体の調子を整える基になる(緑)		エネルギーの基になる(黄)		エネルギー	エネルギー
			たんぱく質	むきしつ 無機質	カロテン	ビタミン・食物繊維	たんすいかぶつ 炭水化物	ししつ 脂質	たんぱく質	たんぱく質
25	火	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		654	825
		筑前煮	とりにく		にんじん さやいんげん	ごぼう しいたけ こんにやく たけのこ	じゃがいも さとう	油		
		納豆煮	なっとう ぶたひきにく		ねぎ	しょうが	さとう		27.6	33.6
		ほうれん草ののり酢あえ		のり	にんじん ほうれんそう	だいこん	さとう			
26	水	はちみつパン 牛乳		牛乳			はちみつパン		648	817
		スパゲッティナポリタン	ウインナー ぶたにく		にんじん ピーマン	たまねぎ しめじ	スパゲッティ	油		
		キャベツのソテー	ベーコン			キャベツ とうもろこし		油	23.5	29.2
		長崎県産いちごゼリー					いちごゼリー			
27	木	たけのこごはん	うすあげ		にんじん さやいんげん	たけのこ しいたけ	こめ さとう	油	633	750
		牛乳		牛乳						
		白玉汁	とりにく		にんじん ねぎ	はくさい えのきたけ たまねぎ	しらたまもち		23.1	26.6
		ししゃもフライ		ししゃもフライ				油		
		春雨の酢の物			こまつな	きゅうり	さとう はるさめ	ごま油 ごま		
28	金	コッペパン 牛乳		牛乳			コッペパン		643	825
		米粉と豆乳のスープ	ベーコン とうにゅう		にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし	こめこ	油		
		鶏肉のハーブ焼き	とりにく		バジル			オリーブ油	26.7	34.4
		野菜サラダ			にんじん	キャベツ きゅうり りんご	さとう	油		
 にゅうがく しんきゅう ぶがく ぶせいのめんとぶがいます				エネルギー 平均628kcal (基準値650kcal)		たんぱく質 平均 25.0g (基準値26.0g)				
				エネルギー 平均791kcal (基準値830kcal)		たんぱく質 平均 30.7g (基準値34.0g)				

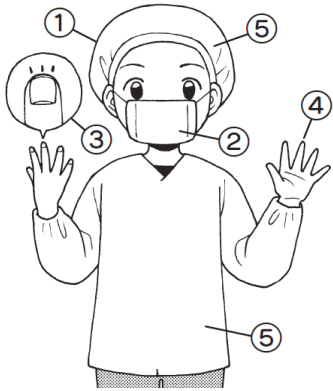


ご入学・ご進級おめでとうございます



給食当番の身支度チェック！！

- ①髪の毛は全部帽子に入れましょう。
- ②マスクは鼻まできちんとおおいましょう。
- ③つめは短く切っておきましょう。
- ④手は石けんできれいに洗いましょう。
- ⑤清潔な白衣を身に付けましょう。



みんなでルールを守って、楽しい給食時間にしましょう♪

給食は、子供たちの健やかな成長のため、栄養のバランスを考えて

作られています。特に、骨や歯の成長に大切な栄養素であるカルシウ

ムをしっかり取るために、毎日牛乳がついています。

また、長崎市では、子供たちに郷土料理を知ってもらうために、

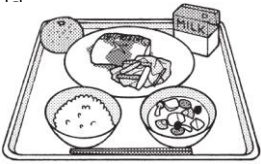
毎月長崎県の郷土料理を取り入れるようにしています。さらに、

19日の食育の日（長崎市では食卓の日）にけ

旬の食材や郷土料理などを紹介して

います。ぜひ、ご家庭でも給食を

話題にしてみてください。



1年生の給食は、4月18日（火）から始まります！
7年生の給食は、4月12日（水）から始まります！

◎裏面もごらんください。