２０２４年
３ 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
			体をつくる基になる（赤）		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	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
1	金	コッペパン					コッペパン		608	760
		牛乳		牛乳						
		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	24.9	30.5
		ビーンズサラダ	だいず			キャベツ　きゅうり　とうもろこし　りんご	さとう　おおふくまめ きんときまめ	オリーブ油		
4	月	ポークカレーライス（麦ごはん）					こめ　おおむぎ		647	817
		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	じゃがいも	油　カレールウ		
		牛乳		牛乳					21.4	26.1
		春野菜のサラダ			ブロッコリー	キャベツ　スナップえんどう とうもろこし	さとう	油		
		でこぽん				でこぽん				
5	火	ごはん					こめ		659	839
		牛乳		牛乳						
		わかめスープ	とりにく　とうふ	わかめ	こまつな	えのきたけ　もやし		ごま　ごま油	27.2	33.7
		スーパイコ	ぶたにく		にんじん　さやいんげん	たまねぎ　たけのこ　しょうが きくらげ	でんぷん　さとう	油		
6	水	コッペパン					コッペパン		635	801
		牛乳		牛乳						
		レンズ豆のスープ	とりにく		にんじん　ほうれんそう	キャベツ　たまねぎ　マッシュルーム	レンズまめ	油	29.4	36.5
		ハンバーグのケチャップ煮	ミートハンバーグ				さとう	デミグラスソース		
		ジャーマンポテト				たまねぎ　とうもろこし	じゃがいも	油		
7	木	ごはん					こめ		612	779
		牛乳		牛乳						
		煮込みおでん	とりにく　ごぼうてん あつあげ			だいこん　こんにゃく	さとう　じゃがいも		26.8	32.8
		きびなごのから揚げ		きびなごからあげ （でんぷんつき）				油		
		白菜のひじきあえ		しそあじひじき	にんじん　こまつな	はくさい				
8	金	黒砂糖パン					くろざとうパン		606	767
		牛乳		牛乳						
		皿うどん	ぶたにく　はんぺん あげかまぼこ　いか		にんじん	キャベツ　もやし　たまねぎ	チャーメン さとう　でんぷん	油	26.2	32.5
		シュウマイ	シュウマイ							
		切り干し大根の甘酢和え				きりぼしだいこん　きゅうり	さとう	ごま		
11	月	ごはん					こめ		613	779
		牛乳		牛乳						
		せんべい汁	とりにく　うすあげ		にんじん	はくさい　だいこん　ごぼう ふかねぎ　しいたけ	かやきせんべい		27.0	33.0
		さばのごまみそ焼き	ごまさば　むぎみそ			しょうが　にんにく	さとう	ごま		
		小松菜のじゃこ炒め		しらすぼし	こまつな	キャベツ	さとう	ごま油		
12	火	トルコライス（カレーピラフ）	ウインナー			たまねぎ　えだまめ	こめ	油	670	834
		トルコライス（とんかつ）	モモカツ					油		
		トルコライス（パスタのソテー）			にんじん　ピーマン	たまねぎ	スパゲッティ	油	23.8	27.9
		牛乳　いちごゼリー（中のみ）		牛乳			いちごゼリー（中のみ）			
		米粉と豆乳のスープ	とりにく　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		
13	水	コッペパン					コッペパン		613	766
		牛乳		牛乳						
		野菜スープ	ベーコン　ぶたにく		にんじん　パセリ	たまねぎ　だいこん		油	27.4	34.0
		マカロニグラタン	とりにく	牛乳　チーズ	ほうれんそう	たまねぎ	マカロニ	バター　ホワイトソース		
		アスパラガスのソテー			アスパラガス　にんじん	キャベツ		油		
14	木	麦ごはん					こめ　むぎ		631	中学校卒業式
		牛乳		牛乳						
		マーボー豆腐	とうふ　ぶたひきにく あかみそ　だいずのはな		にんじん　ねぎ	たまねぎ　しょうが　しいたけ	さとう　でんぷん	油	25.1	
		中華サラダ			にんじん	きゅうり　もやし	さとう　はるさめ	ごま油		
		りんご				りんご				

◎裏面もごらんください。

２０２４年
３ 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
			体をつくる基になる（赤）		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	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
15	金	コッペパン					コッペパン		656	855
		牛乳　いちごゼリー（小のみ）		牛乳			いちごゼリー（小のみ）			
		ポトフ	ウインナー		にんじん	たまねぎ　キャベツ	じゃがいも	油	30.4	38.9
		オープンオムレツ	たまご　とりひきにく		にんじん　パセリ	たまねぎ	スパゲッティ	油		
		ごまドレッシングサラダ			ブロッコリー	だいこん　とうもろこし	さとう	ごま　ごま油　油		
18	月	麦ごはん					こめ　むぎ		小学校卒業式	798
		牛乳		牛乳						
		マーボー豆腐	とうふ　ぶたひきにく あかみそ　だいずのはな		にんじん　ねぎ	たまねぎ　しょうが　しいたけ	さとう　でんぷん	油		31.0
		中華サラダ			にんじん	きゅうり　もやし	さとう　はるさめ	ごま油		
		りんご				りんご				
19	火	ごはん					こめ		656	855
		牛乳		牛乳						
		かきたま汁	たまご　とりにく		にんじん　ねぎ	はくさい　たまねぎ　しいたけ	でんぷん		25.1	30.8
		長崎県産ぶりの照り焼き	長崎県産ぶり			しょうが	さとう			
		浦上そぼろ	ぶたにく あげかまぼこ		にんじん	こんにゃく　もやし　ごぼう	さとう	油		
21	木	ごはん					こめ		661	852
		牛乳		牛乳						
		豚汁	こめみそ　ぶたにく あつあげ		にんじん	こんにゃく　ふかねぎ ごぼう　だいこん	さつまいも		25.1	30.8
		鶏肉の唐揚げ	とりにく			しょうが	でんぷん　こむぎこ	油		
		キャベツのレモン和え			にんじん	キャベツ　きゅうり　レモン	さとう			

「県産水産物販売促進等緊急対策事業に係る水産物の学校給食への無償提供する事業」により長崎県産の養殖ぶりが提供されます。
19日（火）の「食育の日」に「長崎県産ぶりの照り焼き」として給食に登場します。お楽しみに！

～１年間で学んだことをふり返ろう～

この１年間、みなさんはどのようなことを学びましたか？ 当てはまるものにチェックして、１年間のふり返りをしましょう。

＜食事の重要性＞

☐ 食事は生きるうえで大切なものだと分かった。

☐ 毎日、きちんと朝ごはんを食べることの大切さが分かった。

＜食事と健康＞

☐ 栄養バランスのとれた食事をとることの大切さが分かった。

☐ 食事の前の手洗いの大切さが分かった。

＜選ぶ力、考えて行動する力＞

☐ 学校給食に、いろいろな食品が使われていることが分かった。

☐ 準備や後片付けで、衛生や安全に気をつけて行えた。

＜感謝の心＞

☐ 食事のあいさつの意味が分かった。

☐ いろいろな人の力で、食事ができていることが分かった。

＜みんなと楽しく＞

☐ 協力して食事の準備や後片付けが行えた。

☐ マナーを守り、楽しく食事をすることができた。

＜食文化＞

☐ 季節や行事にちなんだ食べ物や料理があることが分かった。

☐ 地域の産物や食文化について知ることができた。

◎裏面もごらんください。