

2024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ご活用ください。

日付	曜日	献立名	主な働きと材料名					小学校	中学校		
			からだをつくるものになる(赤)		からだの調子を整えるものになる(緑)		エネルギーのもとになる(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	たんすいけぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく質	たんぱく質	
9	火	わかめごはん		わかめ			こめ むぎ			621	789
		牛乳		牛乳							
		白玉汁	はんぺん		にんじん ほうれんそう	えのきたけ	しらたまもち			25.2	31.0
		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			
		大根のピリッと漬け		にんじん	だいこん		ごま油				
10	水	黒砂糖パン					くろざとうパン			634	805
		牛乳		牛乳							
		五目うどん	はんぺん	わかめ	こまつな	しいたけ はくさい ふかねぎ	うどん			24.8	30.8
		鶏肉と野菜の甘酢あん	とりにく		にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ たけのこ きくらげ	でんぷん さとう	油			
		きよみ			きよみ						
11	木	ごはん					こめ			611	778
		牛乳		牛乳							
		肉みそおでん	ぶたひきにく むぎみそ あつあげ ごぼうてん		にんじん さやいんげん	こんにやく	じゃがいも さとう	油		23.3	28.6
		ほうれん草ののり酢和え		のり	ほうれんそう にんじん	もやし	さとう	ごま油			
12	金	コッペパン					コッペパン			616	768
		牛乳		牛乳							
		ポテトスープ	とりにく		にんじん みずな	たまねぎ	じゃがいも	油		30.8	37.9
		さばのハーブ焼き	ごまさば		バジル			オリーブ油			
		アスパラガスのソテー	ベーコン		アスパラガス	キャベツ		油			
15	月	ごはん					こめ			653	857
		牛乳		牛乳							
		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 でんぷん	油		26.2	33.6
		焼きぎょうざ	ぎょうざ								
		切り干し大根のナムル		にんじん ピーマン	きりぼしだいこん	さとう	ごま油 ごま				
16	火	ごはん					こめ			607	771
		牛乳		牛乳							
		のっぺい汁	とりにく あつあげ		にんじん	だいこん こんにやく ふかねぎ	じゃがいも でんぷん			26.3	32.5
		きびなごのから揚げ		きびなご(こなつき)				油			
		浦上そばろ	ぶたにく あげかまぼこ	にんじん	ごぼう もやし	さとう	油				
17	水	小さいコッペパン					コッペパン			613	778
		牛乳		牛乳							
		スパゲッティナポリタン	ウインナー		にんじん ピーマン	たまねぎ マッシュルーム	スパゲッティ	油		24.4	30.3
		キャベツとツナのソテー	ツナ(まぐろ)			キャベツ とうもろこし		油			
18	木	ポークカレー(まごはん)					こめ むぎ			652	831
		ポークカレー(カレー)	ぶたにく		にんじん	たまねぎ りんご グリンピース	じゃがいも	カレールウ 油			
		牛乳		牛乳						19.9	24.2
		ごまドレッシングサラダ			にんじん	きゅうり だいこん	さとう	ごま ごま油 油			
		でこぼん			でこぼん						

ご入学・ご進級おめでとうございます

学校給食は、栄養バランスのよい食事によって、子どもたちの心身の健康や発育、発達を支えるのはもちろん、食に関する指導を効果的にすすめるための「生きた教材」でもあります。

特に給食の時間では、準備から後片付けまでの活動を通して、望ましい食習慣や食に関する実践力を身に付けます。

また、地場産物や郷土料理、行事食を取り入れているので、地域の文化や伝統に対する理解と関心を深めることができます。



☆給食で使用している県産品・地場産物☆

こめ いか さば ひじき
牛乳 にほし きびなご みかん

◎裏面もごらんください。

2024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ご活用ください。

ひづけ 日付	ようび 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 体をつくるもとになる(赤)		からだ 体の調子を整えるもとになる(緑)		エネルギーのもとになる(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		
19	金	歓迎遠足 										
22	月	ごはん					こめ			607	773	
		牛乳		牛乳								
		じゃがいものそぼろ煮	とりひきにく ぼうてん		にんじん	たまねぎ グリンピース こんにやく	じゃがいも さとう でんぶん	油			21.1	25.8
		きゅうりと春雨の酢の物		にんじん	きゅうり	さとう はるさめ	ごま ごま油					
23	火	麦ごはん					こめ むぎ			625	784	
		牛乳		牛乳								
		すき焼き	ぶたにく やきどうふ		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				
		もやしとにらの炒め物	とりにく		にら	もやし	さとう	油			23.3	28.7
		りんごゼリー				りんごゼリー						
24	水	コッペパン					コッペパン			633	798	
		牛乳		牛乳								
		野菜スープ	ベーコン		にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ		油				
		ハンバーグのきのこソースかけ	ハンバーグ			たまねぎ えのきたけ マッシュルーム	さとう	油 デミグラスソース			27.4	34.1
		ブロッコリーのソテー		ブロッコリー	とうもろこし		油					
25	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		612	772	
		牛乳		牛乳								
		厚揚げのみそ汁	あつあげ こめみそ		こまつな	たまねぎ はくさい						
		あじの竜田揚げ	あじ			しょうが	でんぶん こめこ	油			26.4	31.9
		ほうれん草のごま和え		ほうれんそう にんじん	だいこん	さとう	ごま					
26	金	コッペパン					コッペパン			649	814	
		牛乳		牛乳								
		大豆とウィンナーのトマト煮	ウィンナー ぶたにく だいず		にんじん トマト	たまねぎ	じゃがいも さとう	油				
		チキンサラダ(チキン)	サラダチキン			レモン					29.6	36.7
		チキンサラダ(野菜)		にんじん	きゅうり キャベツ	さとう	油					
30	火	ビビンバ丼(麦ごはん)					こめ おおむぎ			607	762	
		ビビンバ丼(肉)	ぶたにく			にんにく たまねぎ	さとう	油				
		ビビンバ丼(野菜)			こまつな にんじん	もやし	さとう	ごま油				
		牛乳		牛乳							24.3	29.2
		トック	とりにく		にんじん ねぎ	だいこん たけのこ しいたけ	トック	ごま				

献立表で伝えたいこと

献立表は、給食の内容を伝える大切なお知らせです。
ご家庭で見やすいところに掲示してご確認ください。
献立表に書いていることは、次のようなことです。

- ①献立名: 主食→牛乳→お椀に盛るおかず→お皿に盛るおかずの順に書いています。
- ②主な働きと材料名: 使用する食品を体の中での働きに分けて書いています。
食物アレルギーがあるご家庭には、調味料や加工品の原材料を別紙でお知らせしています。
- ③栄養価: エネルギーとたんぱく質の量を書いています。
小学校の栄養価基準は、低・中・高学年の3段階に分かれ、中学校は1～3年まで同じ基準です。小学校は中学年の量で計算したものを書いています。

毎月19日は、食育の日

毎月19日は、食育の日です。食育とは、様々な経験を通じて、「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実現することができる人間を育てることです。
食育の日の給食は、旬の食材や、地場産物、県産品、郷土料理や世界の料理などを取り入れ、子どもたちへの食の指導へ積極的に活用しています。

朝19時 食育の日

* 4月の食育の日の献立は、たけのこ・キャベツ・スナックえんどうを使った「春野菜のソテー」を実施し紹介します。

◎裏面もごらんください。