

# 令和6年4月 中学校給食予定献立表

①

長崎市立三重中学校

日	曜	献立名	主な働きと材料名						栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
			体をつくる基になる		体の調子を整える基になる		エネルギーの基になる			
			1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 米・パン・めん いも・さとう類	6群 油脂類・種実類		
8	月	 <b>始業式(給食はありません)</b> 								
9	火	ごはん					米	838		
		牛乳		牛乳						
		チンゲン菜と肉団子のスープ	とり肉		ねぎ にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ	もやし		でんぷん	
10	水	さばのソース煮	さば			しょうが	でんぷん さとう	油	32.1	
		きゅうりの中華和え				きゅうり	とうもろこし	さとう		油 ごま油
		ごはん					米			
10	水	牛乳		牛乳					807	
		さつまい	とり肉 みそ あつあげ		にんじん	こんにゃく ごぼう	だいこん	じゃがいも		油
		納豆煮	なっとう ぶた肉		ねぎ	しょうが		さとう		油
		いんげんのごま和え			さやいんげん にんじん			さとう		ごま
11	木	味のり		☆のり					33.0	
		ごはん					米			
		牛乳		牛乳						
		さつまい	とり肉 あつあげ		にんじん	たまねぎ グリーンピース		じゃがいも		油
11	木	ポークビーンズ	ぶた肉 だいす		にんじん	たまねぎ	グリーンピース	じゃがいも さとう	油	771
		キャベツとウインナーのマスタード炒め	ウインナー		にんじん	キャベツ	とうもろこし		油	
		ぎよみ				ぎよみ				
12	金	 <b>歓迎遠足(お弁当の日)</b> 								
15	月	黒砂糖パン					黒砂糖パン		776	
		牛乳		牛乳						
		五目うどん	とり肉 油揚げ だいす	わかめ にぼし	にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ		うどん		
		大豆と小魚の揚げ煮						でんぷん さとう		油
16	火	きゅうりのマリネ			にんじん	きゅうり	レモン汁	さとう	油	34.0
		ごはん					米			
		牛乳		牛乳						
		厚揚げの中華煮	とり肉 あつあげ		にんじん	たまねぎ しょうが	たけのこ しいたけ	さとう	油 ごま油	
16	火	豚肉と高菜の炒め物	ぶた肉		☆たかなづけ	たまねぎ		さとう	油 ごま	35.8
		デコボン				デコボン				
		ごはん					米			
17	水	牛乳		牛乳					818	
		ポークカレー	ぶた肉		にんじん	たまねぎ グリーンピース		じゃがいも		油
		ごまドレッシングサラダ				キャベツ きゅうり とうもろこし		さとう		油 ごま油 ごま

☆印がついているものは加工品です。

※献立は予定ですので、学校行事や物資購入などの都合により、急に変更になる場合があります。

入学・進級  
おめでとうございます

- ・新1年生の給食は、4月10(水)開始です。
- ・月・木曜日・・・パンの日
- ・火・水・金曜日・・・ごはんの日



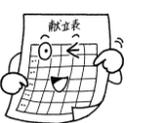
毎月19日は「食育の日・食卓の日」

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、健全な食生活を実践できる人間を育てることです。

給食では、毎月19日またはその前後の日に、旬の食材や地場産物、県産品、郷土料理などを取り入れ、子どもたちへの食の指導に活用しています。

献立表確認のお願い

毎月配付している献立表には、献立名や使用している食材などが書かれています。食べたことがない食材がある時は、ぜひ家庭で一度食べてみてください。



# 令和6年4月 中学校給食予定献立表 ②

長崎市立三重中学校

日 曜	献立名	栄養価					
		体をつくる基になる		体の調子を整える基になる		エネルギーの基になる	
		1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 米・パン・めん いも・さとう類	6群 油脂類・種実類
18 木	コッペパン					コッペパン	
	牛乳		牛乳				
	アルファベットマカロニスープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ	アルファベットマカロニ	油
	鶏肉のケチャップ煮	とり肉		トマト	たまねぎ	さとう	油
19 金	ごはん					米	
	牛乳		牛乳				
	あおさのみそ汁	あつあげ みそ	あおさ	ほうれんそう	たまねぎ だいこん		
	あじフライ	☆あじフライ					油
22 月	小コッペパン					コッペパン	
	牛乳		牛乳				
	スパゲティナポリタン	ぶた肉 ウインナー		にんじん トマト ピーマン	たまねぎ しめじ	スパゲティ	油
	アスパラガスとキャベツのサラダ			アスパラガス	キャベツ とうもろこし	さとう	油
23 火	ごはん					米	
	牛乳		牛乳				
	肉じゃが	ぎゅう肉		にんじん	たまねぎ こんにゃく グリーンピース	じゃがいも さとう	油
	茎わかめの炒め物	ぶた肉 あげかまぼこ	くきわかめ	にんじん	ごぼう	さとう	油
24 水	ごはん					米	
	牛乳		牛乳				
	たけのこごはんの具	とり肉 油揚げ		にんじん	たけのこ たまねぎ きぬさや	さとう	油
	白玉汁	はんぺん		にんじん こまつな	はくさい えのきたけ	☆白玉もち	
25 木	パーカーパン					パーカーパン	
	牛乳		牛乳				
	麦入り野菜スープ	ベーコン		にんじん ほうれんそう	たまねぎ えのきたけ	おおむぎ	油
	照り焼きハンバーグ	☆ハンバーグ				さとう	でんぷん
26 金	ごはん					米	
	牛乳		牛乳				
	春雨スープ	とり肉 はんぺん		にんじん ねぎ	たまねぎ もやし	はるさめ	油
	焼き肉サラダ	ぶた肉			しょうが キャベツ きゅうり	さとう	油 ごま油
29 月	 <b>しょうわ ひ 昭和の日</b> 						
30 火	ごはん					こめ	
	牛乳		牛乳				
	マーボー豆腐	ぶた肉 とうふ 赤みそ		にんじん ほうれんそう	たまねぎ しょうが しいたけ	さとう でんぷん	油
ゆで干し大根の中華炒め	とり肉		にんじん こまつな	ゆでぼしだいこん	さとう	油 ごま油	

☆印がついているものは加工品です。

※献立は予定ですので、学校行事や物資購入などの都合により、急に変更になる場合があります。