

2024年  
4月分

学校給食予定献立表

長崎市立西泊 中学校

◎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利用ください。

日付	曜日	献立名	主な働きと材料名					中学校	
			体をつくるもとになる(赤)		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
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン・食物繊維	炭水化物		
9	火	<b>入学式</b>							
10	水	黒砂糖パン					くろざとうパン	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	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	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 ほうてん		にんじん さやいんげん	こんにやく	じゃがいも さとう	28.6	
		ほうれん草のり酢和え		のり	ほうれんそう にんじん	もやし	さとう ごま油		
12	金	<b>歓迎遠足</b>							
15	月	ごはん					こめ	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	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	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	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	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	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(麦ごはん)					こめ むぎ	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		カレールー 油
		牛乳		牛乳					
		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	24.2
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。

◎裏面もごらんください。

日付	曜日	献立名	主な働きと材料名					中学校	
			体をつくるものになる(赤)		体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)		
			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
19	金	はちみつパン					はちみつパン	791	
		牛乳		牛乳					
		米粉と豆乳のスープ	ベーコン とうりゅう		にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし えのきたけ	こめこ	油	33.6
		鶏肉のマスタード焼き	とりにく					マヨネーズ(ふろふく) しょうゆ(たまごめ)	
		春野菜のソテー	ぶたにく			キャベツ たけのこ スナップえんどう		油	
22	月	ごはん					こめ	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 こんにゃく	じゃがいも さとう でんぷん	油	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	784	
		牛乳		牛乳					
		すき焼き	ぶたにく あつあげ		にんじん	こんにゃく 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	28.7
		もやしとにらの炒め物	とりにく		にら	もやし	さとう	油	
		りんごゼリー					りんごゼリー		
24	水	コッペパン					コッペパン	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	34.1
		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	
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	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			31.9
		あじの竜田揚げ	あじ			しょうが	でんぷん こめこ	油	
		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	814	
		牛乳		牛乳					
		大豆とウインナーのトマト煮	ウインナー 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	36.7
		チキンサラダ(チキン)	サラダチキン			レモン			
		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	ピビンパ丼(麦ごはん)					こめ おおむぎ	762	
		ピビンパ丼(肉)	ぶたにく			にんにく たまねぎ	さとう		油
		ピビンパ丼(野菜)			こまつな にんじん	もやし	さとう	ごま油	29.2
		牛乳		牛乳					
		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。

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