ァ和 / 平反 4 月分

# 学校給食予定献立表

#### 長崎市西泊中学校

◎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御活用ください。

			にています。 ◎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。 主な働きと材料名						中学校
日付	曜日	献立名	体をつくる基	になる(赤)	体の調・	体の調子を整える基になる(緑)		エネルギーの基になる(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	エネルギ
8	火			入学式	のため	給食なし			
		コッペパン					コッペパン		701
		牛乳		牛乳					761
9	水	ポテトスープ	ぶたにく		にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも	油	
		豆腐入りミートローフ	とうふ とりひきにく			たまねぎ	パンこ		37.0
		キャベツのソテー	ベーコン			キャベツ とうころこし		油	
		麦ごはん					こめ おおむぎ		754
		牛乳		牛乳					754
10	木	のっぺい汁	とりにく あつあげ		にんじん	だいこん こんにゃく ふかねぎ	さといも でんぷん		30.0
		きびなごごまフライ		きびなごごまフライ				油	
		たけのこのきんぴら	ぶたにく		にんじん さやいんげん	たけのこ	さとう	油	
11	金			歓迎边	遠足のた	め 弁当			
11	金	ごはん		歓迎边	遠足のた	め 弁当	z.ø		700
11	金	ごはん 牛乳		<b>歓迎</b> 。	遠足のた	め弁当	こめ		769
		牛乳	<b>Ł</b> 9/IC <b>〈</b>		遠足のた	め 弁当	こめ じゃがいも さとう	油	769
		牛乳	とりにくうすあげ		にんじん	ごぼう しいたけ こんにゃく		油 ごま油 油	769
		牛乳 筑前煮		牛乳.	にんじん	ごぼう しいたけ こんにゃくたけのこ	じゃがいも さとう		
		牛乳 筑前煮 じゃこ炒め		牛乳.	にんじん	ごぼう しいたけ こんにゃく たけのこ キャベツ もやし しめじ	じゃがいも さとう		
		牛乳       筑前煮       じゃこ炒め       サンフルーツ(新甘夏)	うすあげ	牛乳.	にんじん	ごぼう しいたけ こんにゃく たけのこ キャベツ もやし しめじ サンフルーツ	じゃがいも さとう		28.2
14	月	牛乳       筑前煮       じゃこ炒め       サンフルーツ(新甘夏)       ごはん		牛乳 ちりめん	にんじん	ごぼう しいたけ こんにゃく たけのこ キャベツ もやし しめじ	じゃがいも さとう		28.2
14	月	牛乳         筑前煮         じゃこ炒め         サンフルーツ(新甘夏)         ごはん         牛乳	うすあげ むぎみそ ぶたにく	牛乳 ちりめん	にんじんさやいんげん	ごぼう しいたけ こんにゃく たけのこ キャベツ もやし しめじ サンフルーツ	じゃがいも さとう さとう	ごま油 油	28.2
14	月	牛乳         筑前煮         じゃこ炒め         サンフルーツ(新甘夏)         ごはん         牛乳         豚汁	うすあげ むぎみそ ぶたにく あつあげ	牛乳 ちりめん	にんじんさやいんげん	ごぼう しいたけ こんにゃく たけのこ キャベツ もやし しめじ サンフルーツ	じゃがいも さとう さとう	ごま油 油	28.2
14	月	牛乳         筑前煮         じゃこ炒め         サンフルーツ(新甘夏)         ごはん         牛乳         豚汁         鯖の塩焼き         小松菜のひじき和え         小さいコッペパン	うすあげ むぎみそ ぶたにく あつあげ	生乳 ちりめん 牛乳	にんじんさやいんげん	ごぼう しいたけ こんにゃく たけのこ キャベツ もやし しめじ サンフルーツ こんにゃく ふかねぎ ごぼう だいこん	じゃがいも さとう さとう	ごま油 油	28.2
14	月火	牛乳         筑前煮         じゃこ炒め         サンフルーツ(新甘夏)         ごはん         牛乳         豚汁         鯖の塩焼き         小松菜のひじき和え         小さいコッペパン         牛乳	うすあげ むぎみそ ぶたにく あつあげ さば	生乳 ちりめん 牛乳	にんじん さやいんげん にんじん こまつな にんじん	ごぼう しいたけ こんにゃく たけのこ キャベツ もやし しめじ サンフルーツ こんにゃく ふかねぎ ごぼう だいこん	じゃがいも さとう さとう こめ さつまいも	ごま油 油油	28.2 - 782 - 36.5
14	月火	牛乳         筑前煮         じゃこ炒め         サンフルーツ(新甘夏)         ごはん         牛乳         豚汁         鯖の塩焼き         小松菜のひじき和え         小さいコッペパン         牛乳         スパゲッティナポリタン	うすあげ むぎみそ ぶたにく あつあげ さば	生乳 ちりめん 牛乳 しそあじひじき	にんじんさやいんげん	ごぼう しいたけ こんにゃく たけのこ キャベツ もやし しめじ サンフルーツ こんにゃく ふかねぎ ごぼう だいこん もやし	じゃがいも さとう さとう こめ さつまいも	ごま油 油油	28.2 - 782 - 36.5
14	月火	牛乳       筑前煮       じゃこ炒め       サンフルーツ(新甘夏)       ごはん       牛乳       豚汁       鯖の塩焼き       小松菜のひじき和え       小さいコッペパン       牛乳       スパゲッティナポリタン       キャベツとツナのソテー	うすあげ むぎみそ ぶたにく あつあげ さば	生乳 ちりめん 牛乳 しそあじひじき	にんじん さやいんげん にんじん こまつな にんじん	ごぼう しいたけ こんにゃく たけのこ キャベツ もやし しめじ サンフルーツ こんにゃく ふかねぎ ごぼう だいこん	じゃがいも さとう さとう こめ さつまいも	ごま油 油油	28.2 - 782 - 36.5 - 757
114	月火	牛乳 筑前煮 じゃこ炒め サンフルーツ(新甘夏) ごはん 牛乳 豚汁 鯖の塩焼き 小松菜のひじき和え 小さいコッペパン 牛乳 スパゲッティナポリタン キャベツとツナのソテー チキンカレーライス(麦ごはん)	シずみそ ぶたにく あつあげ さば ウインナー ぶたにく ツナ(まぐろ)	生乳 ちりめん 牛乳 しそあじひじき	にんじん さやいんげん	ごぼう しいたけ こんにゃく たけのこ キャベツ もやし しめじ サンフルーツ こんにゃく ふかねぎ ごぼう だいこん もやし たまねぎ マッシュルーム キャベツ えだまめ とうもろこし	じゃがいも さとう さとう こめ さつまいも しょうコッペパン スパゲッティ こめ おおむぎ	油油油油油油	28.2 - 782 - 36.5 - 757
14	月火水	牛乳 筑前煮 じゃこ炒め サンフルーツ(新甘夏) ごはん 牛乳 豚汁 鯖の塩焼き 小松菜のひじき和え 小さいコッペパン 牛乳 スパゲッティナポリタン キャベツとツナのソテー チキンカレーライス(表ごはん) チキンカレーライス(ルウ)	うすあげ むぎみそ ぶたにく あつあげ さば	牛乳       ちりめん       牛乳       しそあじひじき       牛乳	にんじん さやいんげん にんじん こまつな にんじん	ごぼう しいたけ こんにゃく たけのこ キャベツ もやし しめじ サンフルーツ こんにゃく ふかねぎ ごぼう だいこん もやし たまねぎ マッシュルーム キャベツ えだまめ	じゃがいも さとう さとう こめ さつまいも	ごま油 油油	28.2 - 782 - 36.5 - 757 - 30.7
14	月火水	牛乳         筑前煮         じゃこ炒め         サンフルーツ(新甘夏)         ごはん         牛乳         豚汁         鯖の塩焼き         小松菜のひじき和え         小さいコッペパン         牛乳         スパゲッティナポリタン         キャベツとツナのソテー         チキンカレーライス(麦ごはん)         チキンカレーライス(ルウ)         牛乳	シずみそ ぶたにく あつあげ さば ウインナー ぶたにく ツナ(まぐろ)	生乳 ちりめん 牛乳 しそあじひじき	にんじん さやいんげん	ごぼう しいたけ こんにゃく たけのこ キャベツ もやし しめじ サンフルーツ こんにゃく ふかねぎ ごぼう だいこん もやし たまねぎ マッシュルーム キャベツ えだまめ とうもろこし たまねぎ グリンピース	じゃがいも さとう さとう こめ さつまいも しょうコッペパン スパゲッティ こめ おおむぎ	注ま油 油 油 油 油	28.2 - 782 - 36.5 - 757 - 30.7
114	月火水	牛乳 筑前煮 じゃこ炒め サンフルーツ(新甘夏) ごはん 牛乳 豚汁 鯖の塩焼き 小松菜のひじき和え 小さいコッペパン 牛乳 スパゲッティナポリタン キャベツとツナのソテー チキンカレーライス(麦ごはん) チキンカレーライス(ルウ) 牛乳 ごまドレッシングサラダ	シずみそ ぶたにく あつあげ さば ウインナー ぶたにく ツナ(まぐろ)	牛乳       ちりめん       牛乳       しそあじひじき       牛乳	にんじん さやいんげん	ごぼう しいたけ こんにゃく たけのこ キャベツ もやし しめじ サンフルーツ こんにゃく ふかねぎ ごぼう だいこん もやし たまねぎ マッシュルーム キャベツ えだまめ とうもろこし	じゃがいも さとう さとう こめ さつまいも しようコッペパン スパゲッティ こめ おおむぎ じゃがいも	油油油油油油	28.2 - 782 - 36.5 - 757 - 30.7
11 14 15	月火水	牛乳 筑前煮 じゃこ炒め サンフルーツ(新甘夏) ごはん 牛乳 豚汁 鯖の塩焼き 小松菜のひじき和え 小さいコッペパン 牛乳 スパゲッティナポリタン キャベツとツナのソテー チキンカレーライス(麦ごはん) チキンカレーライス(ルウ) 牛乳 ごまドレッシングサラダ コッペパン	シずみそ ぶたにく あつあげ さば ウインナー ぶたにく ツナ(まぐろ)	牛乳         ちりめん         牛乳         しそあじひじき         牛乳	にんじん さやいんげん	ごぼう しいたけ こんにゃく たけのこ キャベツ もやし しめじ サンフルーツ こんにゃく ふかねぎ ごぼう だいこん もやし たまねぎ マッシュルーム キャベツ えだまめ とうもろこし たまねぎ グリンピース	じゃがいも さとう さとう こめ さつまいも しょうコッペパン スパゲッティ こめ おおむぎ	注ま油 油 油 油 油	28.2 - 782 - 36.5 - 757 - 30.7 - 787
15	月火水木	牛乳 筑前煮 じゃこ炒め サンフルーツ(新甘夏) ごはん 牛乳 豚汁 鯖の塩焼き 小松菜のひじき和え 小さいコッペパン 牛乳 スパゲッティナポリタン キャベツとツナのソテー チキンカレーライス(麦ごはん) チキンカレーライス(ルウ) 牛乳 ごまドレッシングサラダ	シずみそ ぶたにく あつあげ さば ウインナー ぶたにく ツナ(まぐろ)	牛乳       ちりめん       牛乳       しそあじひじき       牛乳	にんじん さやいんげん	ごぼう しいたけ こんにゃく たけのこ キャベツ もやし しめじ サンフルーツ こんにゃく ふかねぎ ごぼう だいこん もやし たまねぎ マッシュルーム キャベツ えだまめ とうもろこし たまねぎ グリンピース	じゃがいも さとう さとう こめ さつまいも しようコッペパン スパゲッティ こめ おおむぎ じゃがいも	注ま油 油 油 油 油	28.2 782 36.5 757 30.7 787 25.0
14 15	月火水木	牛乳 筑前煮 じゃこ炒め サンフルーツ(新甘夏) ごはん 牛乳 豚汁 鯖の塩焼き 小松菜のひじき和え 小さいコッペパン 牛乳 スパゲッティナポリタン キャベツとツナのソテー チキンカレーライス(表ごはん) チキンカレーライス(ルウ) 牛乳 ごまドレッシングサラダ コッペパン 牛乳	うすあげ むぎみそ ぶたにく あつあげ さば ウインナー ぶたにく ツナ(まぐろ)	牛乳         ちりめん         牛乳         しそあじひじき         牛乳	にんじん さやいんげん こまつな にんじん ビーマン にんじん ビーマン	ごぼう しいたけ こんにゃくたけのこ キャベツ もやし しめじ サンフルーツ こんにゃく ふかねぎ ごぼう だいこん もやし たまねぎ マッシュルーム キャベツ えだまめ とうもろこし たまねぎ グリンピース	じゃがいも さとう さとう こめ さつまいも しようコッペパン スパゲッティ こめ おおむぎ じゃがいも	<ul><li></li></ul>	28.2 782 36.5 757 30.7 787 25.0

## 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進めるための「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、毎月19日(食育の日・食卓の日)は、旬の食材や郷土料理、地場産物などを取り入れることで、食への興味・関心を高め、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るようにしています。

~1年生の給食開始について~

中学1年生の給食は、 4月9日(水)から 始まります。

### 令和7年度

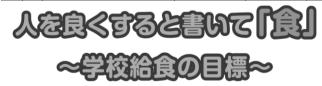
4 月分

### 学校給食予定献立表

#### 長崎市西泊中学校

◎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御活用ください。

			主な働きと材料名						中学校
日付	曜日	献立名	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
			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
		麦ごはん					こめ おおむぎ		839
		牛乳		牛乳					039
21	月	マーボー豆腐	とうふ ぶたひきにく あかみそ だいず		にんじん	たまねぎ しょうが しいたけ ふかねぎ	さとう でんぷん	油	33.6
		バンサンスウ(ハム)	ハム						
		バンサンスウ(野菜)			にんじん	きゅうり	はるさめ さとう	ごま油	
	火	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	440
		牛乳		牛乳	2 ( 0 101/10				449
22		白菜のみそ汁	あつあげ こめみそ	わかめ	ねぎ	はくさい たまねぎ えのきたけ			
		鶏肉の唐揚げ	とりにく			しょうが にんにく	でんぷん こめこ	油	32.0
		キャベツのおかか炒め	かつおぶし		こまつな	キャベツ もやし		ごま油	
		コッペパン					コッペパン		007
	水	牛乳		牛乳					827
23		コーンといんげん豆の豆乳ポタージュ	ウインナー とうにゅう		にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし	しろいんげんまめ	油	36.5
		ハンバーグのきのこソース	ハンバーグ			たまねぎ マッシュルーム えのきたけ	さとう	デミグラスソース 油	
		ゆでブロッコリー			ブロッコリー	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,			
	木	ごはん					こめ		
		牛乳		牛乳					811
		肉じゃが	ぶたにく		にんじん	こんにゃく たまねぎ グリンピース	じゃがいも さとう	油	
24		もやしとほうれん草のごま酢和え			ほうれんそう にんじん	もやし	さとう	ごま	-
		ゆで空豆			10000	そらまめ			27.5
		青りんごゼリー					あおりんごゼリー		
		黒砂糖パン					くろざとうパン		793
	金	牛乳		牛乳					
25		五目うどん	とりにく はんぺん うすあげ		にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ	うどん		
		ほきの天ぷら	ほきてんぷら (あおさいり)					油	
		茎わかめの炒め物	ぶたにく	くきわかめ	にんじん	はくさい	さとう	油	
	月	ごはん					こめ		
		牛乳		牛乳					807
28		春雨汁	とりにく		にんじん ねぎ	たまねぎ きくらげ はくさい	はるさめ		28.7
		高野豆腐のごまがらめ	こうやどうふ				さとう でんぷん こめこ	油 ごま	
		浦上そぼろ	ぶたにく あげかまぼこ		にんじん	ごぼう こんにゃく もやし	さとう	油	
	水	コッペパン	の11 かみは				コッペパン		
		牛乳		牛乳					778
30		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	
		アスパラガスのサラダ	156.8		アスパラガス	キャベツ とうもろこし	さとう	油	31.8
		オレンジ				オレンジ			=
			1	1					



「人を良くする」と書いて『食』」といわれます。「食」という漢字のそもそもの成り立ちとは違うそうですが、食べ物や食べ方の大切さをよく言い当てたものだと思います。心身の健やかな成長を願い、学校教育の一環として行われる学校給食には、食を通した人間形成や生きる力を育むため、次のような目標が定められています。