

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。

日付	曜日	献立名	主な働きと材料名						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
			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
8	火	入学式のため 給食なし							
9	水	コッペパン					コッペパン		761
		牛乳		牛乳					
		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	37.0
		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		
		キャベツのソテー	ベーコン			キャベツ とうろこし		油	
10	木	麦ごはん					こめ おおむぎ		754
		牛乳		牛乳					
		のつぺい汁	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 でんぶん		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	歓迎遠足のため 弁当							
14	月	ごはん					こめ		769
		牛乳		牛乳					
		筑前煮	とりにく		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	じゃがいも さとう	油	28.2
		じゃこ炒め	うすあげ	ちりめん		キャベツ もやし しめじ	さとう	ごま油 油	
		サンフルーツ(新甘夏)				サンフルーツ			
15	火	ごはん					こめ		782
		牛乳		牛乳					
		豚汁	むぎみそ 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	油	36.5
		鯖の塩焼き	さば						
		小松菜のひじき和え		しそあじひじき	こまつな にんじん	もやし			
16	水	小さいコッペパン					しょうコッペパン		757
		牛乳		牛乳					
		スパゲッティナポリタン	ウインナー ぶたにく		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	30.7
		キャベツとツナのソテー	ツナ(まぐろ)			キャベツ えだまめ とうろこし		油	
17	木	チキンカレーライス(麦ごはん)					こめ おおむぎ		787
		チキンカレーライス(ルウ)	とりにく ぶたレバー		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					25.0
		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	
18	金	コッペパン					コッペパン		778
		牛乳		牛乳					
		オニオンスープ	ぶたにく		にんじん パセリ	たまねぎ		油	34.7
		鶏肉のパン粉焼き	とりにく			にんにく	パンこ	オリーブ油	
		ほうれん草のソテー	ベーコン		ほうれんそう	とうもろこし		油	

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ますようにしています。

～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。

日付	曜日	献立名	主な働きと材料名						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
			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
21	月	麦ごはん					こめ おおむぎ		839
		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		にんじん	たまねぎ しょうが しいたけ ふかねぎ	さとう でんぶん	油	33.6
		パンサンスウ(ハム)	ハム						
		パンサンスウ(野菜)			にんじん	きゅうり	はるさめ さとう	ごま油	
22	火	たけのごはん	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	449
		牛乳		牛乳					
		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			32.0
		鶏肉の唐揚げ	とりにく			しょうが にんにく	でんぶん こめこ	油	
		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	
23	水	コッペパン					コッペパン		827
		牛乳		牛乳					
		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				
24	木	ごはん					こめ		811
		牛乳		牛乳					
		肉じゃが	ぶたにく		にんじん	こんにゃく たまねぎ グリーンピース	じゃがいも さとう	油	27.5
		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				そらまめ			
25	金	青りんごゼリー					あおりんごゼリー		793
		黒砂糖パン					くろざとうパン		
		牛乳		牛乳					33.0
		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	
28	月	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	807
		ごはん					こめ		
		牛乳		牛乳					28.7
		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		
		高野豆腐のごまがらめ	こうやどうふ				さとう でんぶん こめこ	油 ごま	
30	水	浦上そばろ	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	778
		コッペパン					コッペパン		
		牛乳		牛乳					31.8
		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			アスパラガス	キャベツ とうもろこし	さとう	油	
		オレンジ				オレンジ			

人を良くすると書いて「食」
～学校給食の目標～

「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。