



◎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。 ◎☆印がついているものは加工品です。

日付 曜日	献立名	主な働きと材料名						しょうがっこう 小学校
		からだ 体をつくるものになる(赤)		からだ 体の調子を整えるものになる(緑)		エネルギーのものになる(黄)		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	たんずいぶつ 炭水化物	ししつ 脂質	たんぱく質
6 火	始業式							
7 水	小さいコッペパン					小さいコッペパン		637
	牛乳		ぎゅうにゅう					
	野菜ラーメン	ぶたにく		にんじん ねぎ	たまねぎ もやし キャベツ きくらげ	ラーメン	油 ごま油	25.9
8 木	鶏肉の甘酢あんかけ	とりにく		にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ たけのこ	でんぶん さとう	油	
	ビビンバ丼	ぎゅうにく		ほうれんそう	にんにく たまねぎ もやし	こめ でんぶん さとう	油 ごま油	616
	牛乳		ぎゅうにゅう					
9 金	とうもろこしのスープ	とりにく		にんじん ねぎ	たまねぎ とうもろこし しいたけ	でんぶん	油	25.2
	はちみつパン					はちみつパン		600
	牛乳		ぎゅうにゅう					
12 月	じゃがいものベーコン煮	ベーコン ぶたにく		にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも さとう	油	
	ビーンズサラダ				キャベツ きゅうり とうもろこし りんご(かん)	あかいんげんまめ しろいんげんまめ さとう	油	21.0
	きよみ				きよみ			
13 火	ごはん					こめ		628
	牛乳		ぎゅうにゅう					
	沢煮椀	ぶたにく うすあげ		にんじん ねぎ	たけのこ ごぼう えのきたけ だいこん			24.6
14 水	ぶりの照り焼き	ぶり			しょうが	さとう でんぶん		
	ひよつづの酢の物			ひよつづ (わかめめん)	きゅうり	さとう はるさめ	ごま	
	ごはん					こめ		614
15 木	牛乳		ぎゅうにゅう					
	厚揚げとじゃがいものみそ煮	ぶたにく あつあげ あげかまぼこ みそ		にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにゃく	じゃがいも さとう	油	21.8
	キャベツのじゃこ炒め	かつおぶし	しらすぼし	こまつな にんじん	キャベツ	さとう	油 ごま油	
16 金	パーカーハウスパン					パーカーハウスパン		608
	牛乳		ぎゅうにゅう					
	麦入り野菜スープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ えのきたけ	むぎ	油	21.8
19 月	メンチカツ	☆メンチカツ					油	
	アスパラガスとエリンギのソテー			アスパラガス	キャベツ とうもろこし エリンギ		油	
	ポークカレーライス	ぶたにく		にんじん	たまねぎ グリンピース	こめ じゃがいも	油 カレールウ	671
19 月	牛乳		ぎゅうにゅう					
	ごまドレッシングサラダ				きゅうり キャベツ とうもろこし	さとう	ごま ごま油 油	20.3
	歓迎遠足							※お弁当の準備をお願いします。
歓迎遠足予備日							※お弁当の準備をお願いします	

にゅうがく しんきゅう
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、発達を支えるのももちろん、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、望ましい食習慣や実践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

☆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 にぼし きびなご みかん



◎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。 ◎☆印がついているものは加工品です。

日付 曜日	献立名	主な働きと材料名						エネルギー 小学校	
		からだ 体をつくるものになる(赤)		からだ 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		たんぱく質
20 火	ごはん					こめ		672	
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	マーボー豆腐	とうふ ふたひきにく 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 でんぶん	油		25.9
パンサンスウ	ハム		にんじん	きゅうり	さとう はるさめ	油 ごま油			
21 水	コッペパン					コッペパン		689	
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	ポークビーンズ	だいず ふたにく		にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも さとう	油		31.2
	鶏肉のハーブ焼き	とりにく		パセリ バジル			オリーブ油		
ブロッコリーのソテー			ブロッコリー	キャベツ とうもろこし		油			
22 木	ごはん					こめ		633	
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	鶏ごぼう汁	とりにく		にんじん	ごぼう こんにやく はくさい ふかねぎ しいたけ				25.3
	さばのカレー焼き	さば			たまねぎ しょうが	さとう	油		
ゆで干し大根の炒め煮	うすあげ		にんじん こまつな	ゆでぼしだいこん	さとう	油			
23 金	米粉パン					こめこパン		645	
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	スパゲッティナポリタン	ぶたにく ウイナー		にんじん ピーマン トマト(かん)	たまねぎ マッシュルーム	スパゲッティ	油		23.3
	コールスロー			にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	油		
ももゼリー					☆ももゼリー				
26 月	ごはん					こめ		653	
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	うま煮	とりにく あげかまぼこ		にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにやく	じゃがいも さとう	油		24.3
スナッペンとうとたけのこの炒め物	ぶたにく		にんじん スナッペンとう	たまねぎ たけのこ しょうが	さとう	油			
27 火	ひじきごはん	とりにく	ひじき	にんじん さやいんげん	しいたけ	こめ さとう	油	626	
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	たまご焼き	☆たまごやき							23.8
豚汁	ぶたにく あつあげ みそ		にんじん	こんにやく ふかねぎ ごぼう だいこん	じゃがいも				
28 水	黒砂糖パン					くろざとうパン		612	
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	ちゃんぽん	ぶたにく はんぺん いか あげかまぼこ		にんじん	キャベツ もやし たまねぎ	ちゃんぽんめん	油		25.4
	高野豆腐のごまがらめ	こうや豆腐				さとう でんぶん こめこ	油 ごま		
晩柑					ばんかん				
30 金	小さいコッペパン					ちいさいコッペパン		622	
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	ミネストローネ	ベーコン		にんじん トマト(かん)	たまねぎ セロリー にんにく とうもろこし	しろいんげんまめ	油		27.6
	かつおのソース煮	☆かつおこなつき			しょうが	さとう	油		
	キャベツのレモン漬				キャベツ レモン	さとう			
かしわもち					☆かしわもち				

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。
献立表に書いてあることは、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。

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・・・
地場産品のきびなごを使った「きびなごごまフライ」と、長崎市の郷土料理である「浦上そばろ」を実施します。