

2023年
4月分

学校給食予定献立表

長崎市立仁田佐古 小学校

◎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。 ◎☆印がついているものは加工品です。

ひつけ 日曜日	ようび 曜日	こんだて 献立名	おも はたら ざいりようめい 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 ちようしう との 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	むきしつ 無機質	カロテン	ビタミン・食物繊維	たんすいかぶつ 炭水化物		しじつ 脂質	たんぱく質
10	月	ごはん					こめ		638	
		牛乳		牛乳						
		中華スープ	とりにく		にんじん チンゲンサイ	はくさい しいたけ	はるさめ	油 ごま油		22.8
		スープイコ	ぶたにく		にんじん	たまねぎ たけのこ しょうが きくらげ	でんぷん こめこ さとう	油		
11	火	ごはん					こめ		604	
		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	じゃがいも さとう でんぷん	油		25.3
		小魚の青のりまぶし		にぼし あおのり			さとう			
ゆで干し大根の煮なます	油あげ		にんじん	ゆでぼしだいこん きくらげ	さとう	油				
12	水	黒砂糖パン					くろざとうパン		616	
		牛乳		牛乳						
		皿うどん	ぶたにく はんぺん あげかまぼこ		にんじん	キャベツ もやし たまねぎ	チャーメン さとう でんぷん	油		24.5
ごぼうサラダ				ごぼう きゅうり とうもろこし	さとう	ごま油 ごま油				
13	木	ごはん					こめ		602	
		豚丼の具	ぶたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ しょうが	さとう	油		
		牛乳		牛乳						
		みそけんちん汁	みそ とうふ 油あげ		にんじん	ふかねぎ ごぼう だいこん こんにゃく	じゃがいも			24.1
でこぼん				でこぼん						
14	金	コッペパン					コッペパン		649	
		牛乳		牛乳						
		大豆とウィンナーのトマト煮	ウィンナー ぶたにく だいず		にんじん トマト(かん)	たまねぎ	じゃがいも さとう	油		27.3
		いんげんとツナのソテー	ツナ(まぐろ)		さやいんげん	とうもろこし		油		
いちごジャム					いちごジャム					
17	月	ごはん					こめ		607	
		牛乳		牛乳						
		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		23.1
きゅうりとわかめの酢の物		わかめ		きゅうり	さとう	ごま				
18	火	ごはん					こめ		619	
		ポークカレー	ぶたにく		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						
		コールスロー				キャベツ きゅうり	さとう	油		
19	水	米粉パン					こめこパン		603	
		牛乳		牛乳						
		きつねうどん	油あげ		ほうれんそう	たまねぎ	うどん			29.1
		鶏肉のごまだれ焼き	とりにく				さとう でんぷん	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				
20	木	ごはん					こめ		601	
		牛乳		牛乳						
		みそ汁(じゃがいも・たまねぎ)	あつあげ みそ		こまつな	たまねぎ	じゃがいも			23.3
		豚肉のしょうが焼き	ぶたにく		にんじん ビーマン	しょうが キャベツ	さとう	油		
りんご				りんご						
21	金	コッペパン					コッペパン		602	
		牛乳		牛乳						
		せん切り野菜のスープ	とりにく		にんじん パセリ	たまねぎ えのきたけ だいこん		油		28.4
		あじフライ	☆あじフライ					油		
ほうれん草のソテー	ウィンナー		ほうれんそう	キャベツ 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、こども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をとり入れ、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。

◎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	おも ばたら ざいりょうめい 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 ちょうし との 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)		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	たんすいかぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく質
24	月	ごはん					こめ		624
		牛乳		牛乳					
		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	24.8
		春野菜の炒めもの	ぶたにく		アスパラガス	キャベツ たけのこ		油	
		お祝いゼリー					☆いちごのジュレ		
25	火	ごはん					こめ		649
		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 でんぶん	油	26.5
		パンサンスウ(和え物)			にんじん	きゅうり	さとう はるさめ	ごま油	
		パンサンスウ(ハム)	ロースハム						
26	水	 <p>歓迎遠足</p> <p>※お弁当の準備をお願いします。</p>							
27	木	ごはん					こめ		644
		ひじきごはん(具)	ぶたにく	ひじき	にんじん さやいんげん		さとう	油	
		牛乳		牛乳					25.5
		さつまい	とりにく みそ あつあげ		にんじん	こんにやく ごぼう だいこん ふかねぎ	じゃがいも		
		ぶりの揚げ煮	ぶり				でんぶん こめこ さとう	油	
28	金	 <p>歓迎遠足予備日</p> <p>※お弁当の準備をお願いします。</p>							

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。

- 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。
- 主な働きと材料名：使用する食品を体の中での主な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。
- 栄養価：エネルギーとたんぱく質の量を書いています。
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、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・・・
県産品の米粉を使った「米粉パン」と、
長崎市の郷土料理である「浦上そばろ」を実施します。


毎月19日は食育の日





☆給食で使用している地場産物の紹介☆



こめ



牛乳



いか


さば


ひじき


にほし


きびなご


みかん