

2024年  
4月分



学校給食予定献立表

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。

日付	曜日	献立名	おもはたらきと材料名 主な働きと材料名					エネルギー	
			からだをつくるものになる(赤)		からだ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
9	火	ごはん					こめ	640	
		ぎゅうにゅう牛乳		牛乳					
		まーぼー豆腐 麻婆豆腐	とうふ ぶたにく あかみそ		にんじん	しょうが にんにく たまねぎ ふかねぎ しいたけ	でんぶん さとう		油
		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	さとう はるさめ	ごま油	27.3
10	水	コッペパン					コッペパン		608
		ぎゅうにゅう牛乳		牛乳					
		ポテトスープ	とりにく		にんじん	キャベツ たまねぎ	じゃがいも	油	
		たらと大豆のチリソース	★たら(粉付) だいず		ピーマン	たまねぎ しょうが	さとう	油	
11	木	ごはん					こめ	624	
		ぎゅうにゅう牛乳		牛乳					
		つくねとふし麺の吸い物	★つくね			はくさい だいこん ごぼう ふかねぎ	ごとうどん		
		ぶたにくしょうがや 豚肉の生姜焼き	ぶたにく		にんじん ピーマン	たまねぎ しょうが			油
		きよみ			きよみ			25.0	
12	金	コッペパン					コッペパン		610
		ぎゅうにゅう牛乳		牛乳					
		じゃがいものベーコン煮	ぶたにく ベーコン		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも さとう	油	
		ハーブドレッシングサラダ			バジル	キャベツ きゅうり	さとう	オリーブ油	
		いちごジャム				いちごジャム		23.2	
15	月	ごはん					こめ	604	
		ぎゅうにゅう牛乳		牛乳					
		にく肉じゃが	ぶたにく		にんじん	たまねぎ グリンピース こんにやく	さとう じゃがいも		油
		きゅうりとわかめの酢のもの		わかめ		きゅうり	さとう		
		りんご			りんご			21.3	
16	火	ごはん					こめ	604	
		ぎゅうにゅう牛乳		牛乳					
		こんさいじる 根菜のごま汁	みそ あぶらあげ		にんじん	だいこん ごぼう ふかねぎ	じゃがいも		ごま
		とりにく 鶏肉の照り焼き	とりにく			しょうが にんにく	さとう		
		こまつな 小松菜のおかか炒め	あげかまぼこ かつおぶし	こまつな	もやし	さとう	ごま油	24.8	
17	水	はちみつパン					はちみつパン		610
		ぎゅうにゅう牛乳		牛乳					
		スパゲッティミートソース	ぶたにく		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	
		野菜サラダ			キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	油	24.8	
18	木	ごはん					こめ	602	
		びんぱの具(焼き肉)	ぎゅうにく			たまねぎ にんにく	さとう		油
		びんぱの具(ナムル)			にんじん ピーマン	もやし	さとう		ごま油 ごま
		ぎゅうにゅう牛乳		牛乳					
		はるさめ 春雨スープ	ぶたにく はんぺん	にんじん ねぎ	はくさい たまねぎ きくらげ	はるさめ	油	25.5	
19	金	コッペパン					コッペパン		604
		ぎゅうにゅう牛乳		牛乳					
		はるさい 春野菜のポトフ	とりにく		にんじん アスパラガス	たまねぎ キャベツ	じゃがいも	油	
		あじフライ	★あじフライ					油	
		ほうれんそうのソテー	ベーコン		ほうれんそう にんじん	とうもろこし	油	29.2	

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

がっこうきゅうしよく がっこうきゅうしよくほう ほうりつ もと きょういく いっかん じっし せいちょうき  
学校給食は「学校給食法」という法律に基づいて、教育の一環として実施されます。成長期にある  
じどうせいと しんしん けんぜん へんたつ えいよう しよくじ ていきょう のぞ しょくじゅうかん  
児童生徒の心身の健全な発達のため、栄養バランスのとれた食事を提供するとともに、望ましい食習慣と  
しょく かん じっせんりよく み つ たいせつ きょうざい やくわり にな  
食に関する実践力を身に付けさせるための大切な教材としての役割も担っています。



◎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 なたら ざいりょうめい 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 ちようし 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)		
		たんぱく質	むきしつ 無機質	カロテン	ビタミン・食物繊維	たんすいゆぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	
22 月	ごはん					こめ		611
	ビーフカレー	ぎゆうにく		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	
	ぎゆうにゆう 牛乳		牛乳					
	コールスロー			にんじん	キャベツ	さとう	油	
	いちごのジュレ					☆いちごのジュレ		
23 火	ごはん					こめ		623
	ぎゆうにゆう 牛乳		牛乳					
	あつあ 厚揚げのみそ汁	あつあげ みそ	わかめ		たまねぎ だいこん			
	とりにく 鶏肉のから揚げ	とりにく			しょうが	でんぶん	油	
24 水	ごはん					こめ		606
	ぎゆうにゆう 牛乳		牛乳					
	マカロニスープ	とりにく ベーコン		パセリ にんじん	たまねぎ しめじ	マカロニ	油	
	やきにく 焼肉サラダ(焼肉)	ぶたにく			しょうが にんにく	さとう	油	
25 木	ごはん					こめ		632
	ぎゆうにゆう 牛乳		牛乳					
	ごもくまめ 五目豆	ぶたにく だいず あげかまぼこ	こんぶ	にんじん	グリンピース こんにやく	さとう じゃがいも	油	
	たまごや 卵焼き	☆たまご焼き						
26 金	もやしとハムの炒め物	ハム		にら	もやし		ごま油	27.1
	<p>歓迎遠足</p> <p>※お弁当の準備をお願いします。</p>							
30 火	<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。

- 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。  
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・・・  
長崎県産のあじを使った「あじフライ」を実施します。

**毎月19日は 食育の日**

