

2024年
4月分



学校給食予定献立表

長崎市立大浦 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 なたら ざいりょうめい 主な働きと材料名					エネルギー	
			からだ につくるものとなる(赤)		からだ ちょうし との 体の調子を整えるものとなる(緑)		エネルギーのもととなる(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	
		牛乳		牛乳					
		マーボー豆腐	とうふ ぶたにく あかみそ		にんじん	しょうが にかん たまねぎ しいたけ	でんぶん さとう		油
		バンサンスウ(ハム)	ハム						
10	水	ごはん					こめ	608	
		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	
		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 ぶたにく	ごとうどん		
		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
12	金	ごはん					こめ	610	
		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
15	月	ごはん					こめ	604	
		牛乳		牛乳					
		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		
16	火	ごはん					こめ	604	
		牛乳		牛乳					
		根菜のごま汁	みそ あぶらあげ		にんじん	だいこん ごぼう ぶたにく	じゃがいも		ごま
		鶏肉の照り焼き	とりにく			しょうが にかん	さとう		
17	水	ごはん					こめ	610	
		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
18	木	ごはん					こめ	602	
		ピビンパ丼の具(焼き肉)	ぎゅうにく			たまねぎ にかん	さとう		油
		ピビンパ丼の具(ナムル)			にんじん ピーマン	もやし	さとう		ごま油 ごま
		牛乳		牛乳					
19	金	ごはん					こめ	604	
		牛乳		牛乳					
		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
19	金	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	

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

がっこうきゅうしょく がっこうきゅうしょくほう 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 しょくじ ていきょう のぞ しょくじゅうがく
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 じっせんりょく 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。

ひづけ 日付	ようび 曜日	こんだてめい 献立名	おも なたら 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 体をつくるものとなる(赤)		からだ ちようし との 体の調子を整えるものとなる(緑)		エネルギーのもととなる(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	たんすいけがぶつ 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	うらかみ 浦上そばろ	ぶたにく あげかまぼこ		にんじん	こんにやく ごぼう もやし	さとう	油	28.4
		コッペパン					コッペパン		
		ぎゆうにゆう 牛乳		牛乳					
24	水	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	29.3
		やきにく 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	
		やきにく やさい 焼肉サラダ(野菜)			にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	ごま油	
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						
25	木	もやしとハムの炒め物	ハム		にら	もやし		ごま油	27.1
26	金	かんげいえんそく 							
30	火	ごはん					こめ	664	
		ぎゆうにゆう 牛乳		牛乳					
		とうもろこしのスープ	とりにく		こまつな	たまねぎ とうもろこし	でんぶん		油
30	火	スーパイク	ぶたにく		にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ たけのこ きくらげ	でんぶん さとう	油	24.7



こんだてひよう つた たいせつ 献立表で伝えたいこと

こんだてひよう きゆうしゆく ないよう つた たいせつ し
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。



まいつき にち しょういく ひ 毎月19日は、食育の日

まいつき にち しょういく ひ しょういく ひ
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。

★大浦小学校 のホームページ
→各種便利→給食関係で、献立表、配膳表が確認できます。

