

2025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。

ひつけ 日付	ようび 曜日	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	たんすいゆぶつ 炭水化物	ししつ 脂質	たんぱく質
8	火	ごはん					こめ		604
		ビビンバ丼の具(肉)	ぎゅうにく			たまねぎ にんにく	さとう	油	
		ビビンバ丼の具(野菜)			にんじん ほうれんそう	もやし	さとう	ごま ごま油	
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳					25.4
		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	
9	水	米粉パン					こめこパン		609
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳					
		だいず 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	28.9
		チキンサラダ(チキン)	とりにく			レモン			
		チキンサラダ(野菜)				キャベツ きゅうり	さとう	油	
10	木	ごはん					こめ		652
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳					
		ぶたじる 豚汁	ぶたにく あつあげ みそ		にんじん	こんにやく ごぼう ふかねぎ	さつまいも		23.7
		たらあがり タラの揚げ煮	☆たら(こなつき)				さとう でんぶん	油	
11	金	に 煮なます	あぶらあげ		にんじん	だいこん きくらげ	さとう	油	605
		コッペパン					コッペパン		
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳					
		マカロニスープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ	マカロニ	油	
		とりにく 鶏肉のハニーマスタード焼き	とりにく			にんにく	はちみつ		
14	月	キャベツのソテー				キャベツ とうもろこし エリンギ		油	29.4
		いちごジャム					いちごジャム		
		ごはん					こめ		638
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳					
		いすのもの つくね入り吸い物	☆つくね		にんじん	はくさい たまねぎ ふかねぎ しいたけ			
		だいず 大豆のいそ煮	ぶたにく だいず	ひじき	にんじん さやいんげん	こんにやく	さとう	油	
15	火	いわしのしょうが煮	☆いわししょうがに						591
		ごはん					こめ		
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳					
		にく 肉じゃが	ぶたにく		にんじん さやいんげん	こんにやく たまねぎ	じゃがいも さとう	油	
16	水	こぎな あお 小魚の青のりまぶし		にぼし あおのり			さとう		24.7
		きゅうりのぴりっと漬け				きゅうり		ごま油	
		はちみつパン					はちみつパン		
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳					
17	木	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	603
		やさい 野菜サラダ				キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	油	
		ごはん					こめ		
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳					
18	金	とうふ しる 豆腐のみそ汁	とうふ あぶらあげ みそ	わかめ		はくさい ふかねぎ			25.2
		ぶたにく 豚肉のしょうが焼き	ぶたにく		ピーマン	たまねぎ しょうが		油	
		りんご				りんご			
		コッペパン					コッペパン		
19	土	ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳					634
		はるやさい 春野菜のポトフ	ウィンナー		にんじん アスパラガス	たまねぎ キャベツ	じゃがいも	油	
		あじハーブフライ	☆あじハーブフライ					油	
		ほうれんそうとコーンのソテー			ほうれんそう	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

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
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
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。

2025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。

ひ づ け 日 付 曜 日		こ ん だ て め い 献 立 名	おも　はたら　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　あか 体をつくるもとになる（赤）		からだ　ちようし　ととの 体の調子を整えるもとになる（緑）		ま エネルギーのもとになる（黄）		エ ネルギー
			たんぱく しつ 質	むきしつ 無機質	カロテン	ビ タ ミ ン・食 物 纖 維	たんすいゆぶつ 炭水化物	ししつ 脂質	たんぱく しつ 質
21	月	ごはん					こめ		639
		ポークカレー	ぶたにく		にんじん	たまねぎ　グリーンピース	じゃがいも	油　カレールウ	
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳					19.8
		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		
22	火	ごはん					こめ		605
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳					
		マーボー豆腐	ぶたにく　とうふ あかみそ		にんじん	たまねぎ　しょうが　にんにく しいたけ　ふかねぎ	さとう　でんぶん	油	26
		にらともやしの炒め物	ハム		にら	もやし		油　ごま油	
23	水	コッペパン					コッペパン		624
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳					
		せんぎり野菜のスープ	とりにく		にんじん	キャベツ　たまねぎ　とうもろこし		油	28.4
		ぶたにく豚肉のケチャップ煮	ぶたにく		にんじん　ピーマン	しょうが　にんにく　たまねぎ	でんぶん　さとう	油	
24	木	ごはん					こめ		595
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳					
		みそけんちん汁	とうふ　みそ		にんじん　こまつな	だいこん	じゃがいも		24.9
		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		
		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	
25	金	かん　げい　えん　そく 歓迎遠足							
28	月	ごはん					こめ		618
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳					
		じゃがいものそばろ煮	ぶたにく　ほうてん		にんじん	たまねぎ　こんにやく グリーンピース	じゃがいも　さとう でんぶん	油	24.0
		とりにく鶏肉とたけのこの炒め物	とりにく		にんじん　さやいんげん	たまねぎ　たけのこ	さとう	油　ごま油	
30	水	オレンジ				オレンジ			610
		コッペパン					コッペパン		
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳					22.9
		こめこ　とうにゅう 米粉と豆乳のコーンポタージュ	ベーコン　とうにゅう		にんじん	たまねぎ　とうもろこし	こめこ	油	
		オムレツ(トマトミート)	☆オムレツ						
		アスパラガスのサラダ			アスパラガス　にんじん	キャベツ	さとう	油	

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

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。

給食には、たくさんの学びが詰まっています……

◎裏面もごらんください。