

4月 学校給食献立表



日曜	こんだてのなまえ	しょくひんのなまえとはたらき						エネルギー たんぱく質
		あか からだのもとになる		みどり からだのちょうしをととのえる		しろ からだのねつやちからのもとになる		
		1群(たんぱく質)	2群(カルシウム)	3群(緑黄色野菜)	4群(その他の野菜)	5群(炭水化物)	6群(脂質)	
6 金	始業式 進級おめでとうございます							
9 月	ごはん 牛乳 やさしいわん あつやきたまご ひじきのいりに	かまぼこ てんぷら	ひじき	ねぎ ほうれん草	しめじ しいたけ ごぼう コーン	さとう	あぶら	593 24.3
10 火	コッペパン 牛乳 ピーマンじる えびのチリソース ちゅうかさラダ	かまぼこ えびフリッター		ほうれん草 アスパガス	エリンギ キャベツ	ピーマン さとう	あぶら	593 26.1
11 水	ゆかりいりむぎごはん 牛乳 にくじゃが ごますあえ			いんげん	こんにゃく キャベツ きゅうり	むぎ さとう じゃがいも	あぶら ごま	615 18.1
12 木	パンパン 牛乳 ごもくうどん だいすといりこのあげに グレープフルーツ	かまぼこ あぶらあげ ポイルビーンズ	いりこ	ねぎ	ごぼう グレープフルーツ	うどん さとう かたくりこ	あぶら アーモンド	690 30.0
13 金	ごはん 牛乳 わかめスープ 回鍋肉(ホイコーロー) パナナ	かまぼこ みそ	わかめ	ピーマン	えのきたけ キャベツ しょうが パナナ	さとう かたくりこ	あぶら ごま	626 22.3
16 月	ポークカレー 牛乳 (むぎごはん) フルーツカクテル				おろしりんご みかん パイン もも	むぎ さとう じゃがいも カクテルゼリー	あぶら	717 19.5
17 火	コッペパン 牛乳 まめシチュー オムレツ アスパラのソテー オレンジ	ゆでだいす		パセリ アスパガス	エリンギ オレンジ	じゃがいも	あぶら	645 30.6
18 水	たけのこごはん 牛乳 すましじる かにシュウマイ あますきゅうり	あぶらあげ とうふ かまぼこ かにシュウマイ		ねぎ	たけのこ きゅうり	さとう	あぶら	598 22.5
19 木	くろざとうパン 牛乳 ミネストローネ かぼちゃコロッセ もやしのソテー パナナ			ホルホ かぼちゃ	もやし きピーマン パナナ	じゃがいも マカロニ	あぶら	642 21.9
20 金	ごはん 牛乳 家常豆腐(チャーシャンドウフ) リャンパンウースー	あつあげ みそ		ねぎ	しいたけ しょうが きゅうり	さとう かたくりこ はるさめ	あぶら ごま油	708 29.2
23 月	ごはん 牛乳 けんちんじる あじのしおやき すみそあえ	とうふ あじ みそ	わかめ	ねぎ	だいこん ごぼう こんにゃく きゅうり	さとう さといも	ごま	604 27.2
24 火	はちみつパン 牛乳 じゃがいものベーコンに コールスローサラダ フルーツムース	ベーコン		いんげん	キャベツ コーン	じゃがいも さとう フルーツムース	あぶら	658 20.6
25 水	ちゅうかどん 牛乳 (むぎごはん) もやしときゅうりのナムル オレンジ	いか うずらたまご		きぬさや	キャベツ しいたけ もやし きゅうり オレンジ	むぎ さとう かたくりこ	あぶら ごま油	602 23.3
26 木	コッペパン 牛乳 スパゲティミートソース ひじきサラダ		チーズ ひじき	ピーマン	きゅうり コーン	スパゲティ さとう	あぶら ごま油	643 25.5
27 金	ごはん 牛乳 あつあげのそばろに きびなごこまフライ かおりあえ	えび	きびなご		こんにゃく グリーンピース キャベツ	さとう かたくりこ	あぶら	705 30.1

※献立・食材料は、状況によって変更することがあります。ご了承ください。栄養価は、中学年(3~4年生)の値です。中学年基準 660kcal たんぱく質2.0g

4月のこんだてについて

4月は、始まりの季節です。新1年生の給食は4月16日(月)から始まります。献立は、ポークカレー 牛乳 フルーツカクテルです。4月の献立には春に美味しいじゃがいも、キャベツ、アスパラガス、グレープフルーツなどをつけています。また、18日(水)は旬であるだけのををつかった「たけのこごはん」を予定しています。

4月の佐世保産・長崎県産の食材(予定)※天候や価格により、変更の場合があります。ご了承ください※

佐世保産・・・米・牛乳・葉ねぎ・パセリ・アスパラガス・エリンギ・

長崎県産・・・じゃがいも・きゅうり・白菜・深ねぎ・大根・切り干し大根・しょうが・えのきたけ・生しいたけ

精肉は九州内産のものを使用しています。

