

4月 学校給食献立表

鹿町江迎学校給食センター

日	よ う び	こんだてめい	食品名と働き						小学校	中学校	
			血や肉になるもの(赤)		体の調子を整えるもの(緑)		熱や力になるもの(黄)		エネルギー	エネルギー	
			1群・たんぱく質	2群・無機質	3群・カロテン	4群・ビタミンC	5群・炭水化物	6群・脂質	たんぱく質	たんぱく質	
7	金	ごはん にくじゃが ほうれんそうのサラダ	ぶたにく あつあげ ちくわ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	グリセ-ス たまねぎ きゅうり こんにゃく	ごめ さとう じゃがいも	あぶら	719 20.5	884 24.3	
10	月	ごはん とうふとぶたにくのオムレツ ちゅうがサラダ 中のみゼリー	とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たけのこ たまねぎ きゅうり	ごめ さとう でんぷん 中ゼリー	あぶら ごまあぶら	608 23.3	780 27.8	
11	火	コッペパン ラビオリスープ キャベツとウィンナーのトマトに	とりにく ウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ	パン さとう じゃがいも ラビオリ	あぶら	586 24.2	720 29.3	
12	水	ごはん やさいわん さけのしおやき もやしのごまあえ	とりにく ちくわ さけ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	だいこん もやし しめじ コーン	ごめ さとう	ごま	566 28.7	679 32.4	
13	木	コッペパン ちゃんぽん しゅうまい かおりあえ	ぶたにく しゅうまい	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ もやし きゅうり	パン ちゃんぽん	あぶら	617 24.7	724 28.9	
14	金	ごはん かきたまじる ぶたにくのしょうがやき	たまご とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ねぎ	たまねぎ しょうが	ごめ さとう でんぷん	あぶら	620 25.4	765 30.8	
17	月	ポークカレー (むぎ ごはん) フルーツカクテル	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ りんご パイナップル	グリセ-ス みかん おうとう	ごめ むぎ さとう じゃがいも ゼリー	カレールー	704 19.2	853 22.3
18	火	はちみつパン やさいいんげんまめのスープ ウィンナー チンゲンサイのソテー	とりにく いんげんまめ ウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ コーン	パン	あぶら	526 22.1	729 29.5	
19	水	ごはん けんちんじる いかのてんぷら きゅうりのとさづけ	とりにく とうふ あぶらあげ いかのてんぷら	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ キャベツ	ごめ さとう さといも	あぶら	641 22.6	819 28.3	
20	木	コッペパン はるさめスープ じゃがもちのナポリタン	ぶたにく ウィンナー	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ピーマン	たまねぎ きくらげ マジジュルーム	パン さとう はるさめ じゃがもち	あぶら	600 21.2	736 25.3	
21	金	おやこどん (むぎ ごはん) たこのすのもの 小はゼリー 中はバナナ	とりにく たまご かまぼこ たこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ きゅうり 中バナナ	ごめ むぎ さとう でんぷん 小ゼリー	ごま	606 25.5	750 31.6	
24	月	ごはん わふうに ブロッコリーのおひたし	とりにく こおりとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ブロッコリー	だいこん れんこん こんにゃく キャベツ	ごめ さとう	あぶら	553 20.2	679 24.2	
25	火	くろざとうパン ごもくピーフン きびなごごまフライ ごまあえ	ぶたにく ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ほうれんそう	キャベツ たけのこ たまねぎ きくらげ	パン さとう ピーフン	あぶら ごまあぶら ごま	622 25.8	788 32.1	
26	水	ごはん マーボーどうふ パンサンスー	とうふ あいひきにく たまご きんしたまご	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	にんにく たまねぎ もやし しょうが エリンギ きゅうり	ごめ さとう でんぷん はるさめ	ごまあぶら	652 25.8	808 31.5	
27	木	バーカーハウスパン まめのポタージュ にこみハンバーグ ゆでキャベツ	とりにく しろういんげんまめ ハンバーグ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ	パン さとう じゃがいも	あぶら	630 28.3	799 35.6	
28	金	ごはん とうふだんごスープ あじのしょうがやき きゅうり	とうふ とりにく アジ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	しいたけ きゅうり	ごめ さとう でんぷん しらたまご	ごまあぶら	639 28.2	763 31.4	
地元でとれた食材や献立には、下線を引いています。 ※都合により献立を変更する場合があります。								平均栄養価	618 22.7	767 27.4	

新年度がスタートしました。

学校給食は、成長期の子どもたちに必要な栄養をバランスよくとれるように、献立内容を考えています。そして行事食や郷土食など季節を感じるものや地場産物を使用したものを取り入れるようにしています。

子どもたちひとりひとりの心と体の成長を支えるために、安全でおいしい給食を給食センター職員一同で提供していきますのでよろしくお願い致します。



◆新1年生の給食は…

中学校：4月10日(月)、小学校：4月17日(月)から始まります。

◆入学お祝いのデザートとして、中学校は10(月)、小学校は21(金)にゼリーをつけています。※小学校1年生の給食は佐世保市内全校カレーでスタートするようになっています。