

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 たんぱく質 kcal	エネルギー たんぱく質 kcal
			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 g	たんぱく質 g
9	月	ごはん にくじゃが たこのすのもの オレンジ	ぶたにく てんぷら たこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん	たまねぎ きゅうり オレンジ	こんにゃく しょうが	ごめ じゃがいも さとう	637	801
10	火	くるごとうパン ごもくピーフン きびなごごまフライ ごますあえ 中のみ おいおいデザート	ちくわ ぶたにく	ぎゅうにゅう きびなごごま フライ	にんじん ピーマン	キャベツ たけのこ きくらげ	たまねぎ もやし	くるごとうパ ン さとう デザート	637	894
11	水	ごはん やさいわん さわらのさいきょうやき ゆかりあえ	とりにく かまぼこ さわら	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう あかしそ	たまねぎ しいたけ	ごぼう はくさい	ごめ	577	705
12	木	コッペパン しろいんげんまめとウイナーのトマトに ごまつなサラダ チーズ	ウイナー しろいんげん まめ ツナ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト ごまつな	たまねぎ キャベツ きゅうり	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら	622	755
13	金	ごはん とりごぼうじる ちくさやき ほうれんそうのおひたし	とりにく あぶらあげ ちくさやき	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ねぎ	ごぼう たまねぎ こんにゃく	ごめ さとう		580	744
16	月	ボークカレーライス (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 グリルピー さとう	にんにく みかん パイン	ごめ むぎ じゃがいも ゼリー さとう	687	871
17	火	コッペパン ちゃんぽん はるまき きゅうり	ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ きくらげ きゅうり	キャベツ もやし	コッペパン めん はるまき	675	775
18	水	ごはん かきたまじる ぶたのしょうがやき オレンジ	たまご かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん いんげん	たまねぎ しょうが オレンジ	しいたけ しめじ	ごめ さとう でんぶん	686	866
19	木	パインパン パコとアスパラのスパゲティ フレンチサラダ	ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん あかピーマン	たまねぎ アスパラガス キャベツ きゅうり コーン にんにく	パインパン スパゲティ さとう	オリーブオイル あぶら	634	846
20	金	ごはん ぶたじる さかなのハーベキューソース いんげんのごまあえ	ぶたにく あつあげ おどろき	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ いんげん	だいこん たまねぎ しょうが	こんにゃく ごぼう にんにく	ごめ でんぶん さとう	679	832
23	月	ビビンバ (むぎ ごはん) わかめスープ 小のみ おいおいデザート	どうふ かまぼこ きゅうり ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう ねぎ	たまねぎ しょうが にんにく	えのき もやし	ごめ むぎ さとう デザート	663	737
24	火	パコハリスパソ イタリアン にこみハンバーグ ゆでキャベツ	たまご ベーコン ハンバーグ	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ コーン キャベツ	パコハリスパ ソパンこ さとう		582	778
25	水	ごはん ごもくまめ ひじきサラダ オレンジ	とりにく てんぷら だいず	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん いんげん	こんにゃく きゅうり コーン オレンジ ごぼう	ごめ じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら	644	803
26	木	コッペパン コーンポタージュ あじの加フライ アーモンドあえ	とりにく あじの加フライ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ コーン グリーンピース マッシュルーム	コッペパン じゃがいも さとう	アーモンド あぶら	669	799
27	金	ごはん マーボーどうふ パンサンスー	どうふ あじびきにく 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 きゅうり	しょうが エリンギ もやし	ごめ さとう はるさめ でんぶん	641	813
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	640 801
										24.2 29.4

【今月の献立について】

10日(火)・・・中学1年生給食開始です。お祝いのデザートをつけています。

16日(月)・・・小学1年生給食開始です。この日は佐世保市全校「カレーライス」でスタートするように
なっています。小学生のお祝いデザートは23日の月曜日に付けています。

19日(木)・・・食育の日です。旬の野菜の春キャベツ、アスパラガスを使った献立にしています。



給食

はじまります!



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献立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します。