

令和 5 年 4 月



## 学校給食予定献立表



佐々町立石小小学校

| 日付        | 献立名                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 主 な 働 き と 材 料 名             |                     |                           |                                          |                                  |                      | 栄養価         |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|---------------------|---------------------------|------------------------------------------|----------------------------------|----------------------|-------------|
|           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 体をつくる基になる                   |                     | 体の調子を整える基になる              |                                          | エネルギーの基になる                       |                      | エネルギー       |
|           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1群                          | 2群                  | 3群                        | 4群                                       | 5群                               | 6群                   | たんぱく質       |
| 6<br>(木)  | 始業式 ※給食はありません                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                             |                     |                           |                                          |                                  |                      |             |
| 7<br>(金)  | ハヤシライス（白ごはん） 牛乳<br>花野菜のサラダ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 牛肉                          | 牛乳                  | ブロッコリー<br>にんじん            | たまねぎ コーン<br>マッシュルーム<br>カリフラワー            | こめ<br>砂糖                         | 油<br>ハヤシルウ<br>オリーブ油  | 637<br>18.7 |
| 10<br>(月) | コッペパン 牛乳 カラフルサラダ<br>クリームシチュー                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | とり肉                         | 牛乳                  | にんじん                      | たまねぎ えだまめ<br>グリーンピース キャベツ<br>コーン マッシュルーム | コッペパン<br>じゃがいも<br>砂糖             | 油                    | 613<br>25.7 |
| 11<br>(火) | ごはん 牛乳 五目豆 ごまじゃこサラダ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | とり肉<br>大豆<br>てんぷら           | 牛乳<br>野菜昆布<br>しらす干し | にんじん<br>インゲン<br>ほうれん草     | 板こんにゃく<br>ごぼう<br>だいこん                    | こめ<br>じゃがいも<br>砂糖                | 油<br>ごま油<br>ごま       | 586<br>23.3 |
| 12<br>(水) | 親子丼（白ごはん） 牛乳<br>ブロッコリーのごまあえ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 卵<br>とり肉<br>凍り豆腐            | 牛乳                  | にんじん<br>ねぎ<br>ブロッコリー      | たまねぎ 椎茸<br>もやし コーン                       | こめ<br>砂糖 でん粉                     | ごま                   | 593<br>26   |
| 13<br>(木) | コッペパン 牛乳 焼きそば ひじきサラダ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | ぶた肉<br>てんぷら<br>かまぼこ         | 牛乳<br>ひじき           | にんじん<br>ねぎ                | キャベツ たまねぎ<br>もやし きゅうり<br>コーン             | コッペパン<br>ちゃんぽん<br>砂糖             | 油<br>ごま油             | 653<br>25.4 |
| 14<br>(金) | <div></div> 歓迎遠足 <div></div> |                             |                     |                           |                                          |                                  |                      |             |
| 17<br>(月) | 食パン 牛乳 コンソメスープ<br>キーマカレー お祝いゼリー                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | とり肉<br>牛肉 ぶた肉<br>ひきわり大豆     | 牛乳                  | にんじん                      | キャベツ たまねぎ<br>コーン おろしりんご                  | 食パン<br>ゼリー                       | カレーうどん               | 648<br>29.3 |
| 18<br>(火) | ごはん 牛乳 肉じゃが<br>きゅうりと春雨の酢の物                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 牛肉                          | 牛乳                  | にんじん<br>インゲン              | たまねぎ<br>きゅうり<br>つきこんにゃく                  | こめ 砂糖<br>じゃがいも<br>はるさめ           | 油<br>ごま油<br>ごま       | 595<br>17.6 |
| 19<br>(水) | たけのこごはん 牛乳 キャベツのみそ汁<br>ぶりフライ ゆかりあえ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | ぶりフライ<br>とり肉 油揚げ<br>厚揚げ 麦みそ | 牛乳                  | にんじん                      | たけのこ 椎茸<br>キャベツ えのき<br>きゅうり              | こめ<br>砂糖                         | 油                    | 659<br>26.2 |
| 20<br>(木) | 米粉パン 牛乳 スープスパゲティ<br>フルーツミックス                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | とり肉                         | 牛乳<br>粉チーズ          | にんじん<br>小松菜               | マッシュルーム コーン<br>たまねぎ パナナ<br>パイナップル 黄桃 みかん | 米粉パン<br>スパゲティ                    | 油                    | 618<br>23.6 |
| 21<br>(金) | 麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 ナムル                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 牛肉 ぶた肉<br>豆腐<br>米みそ 赤みそ     | 牛乳                  | にんじん<br>にら<br>ほうれん草       | たまねぎ たけのこ<br>椎茸 もやし コーン                  | こめ むぎ<br>砂糖 でん粉                  | 油<br>ごま油             | 610<br>23.5 |
| 24<br>(月) | パーカーハウスパン 牛乳 ゆで野菜<br>ポテトと卵のスープ ハンバーグ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 卵<br>とり肉<br>ハンバーグ           | 牛乳                  | にんじん<br>パセリ               | たまねぎ<br>キャベツ                             | パーカーハウス<br>パン<br>じゃがいも<br>でん粉 砂糖 |                      | 595<br>27.8 |
| 25<br>(火) | ごはん 牛乳 豚汁 さばの塩焼き<br>塩もみきゅうり                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | ぶた肉 厚揚げ<br>さば<br>麦みそ        | 牛乳                  | にんじん<br>ねぎ                | 板こんにゃく<br>だいこん<br>きゅうり                   | こめ<br>里芋                         |                      | 635<br>27.7 |
| 26<br>(水) | チキンカレー（麦ごはん） 牛乳<br>コールスローサラダ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | とり肉                         | 牛乳                  | にんじん                      | たまねぎ キャベツ<br>おろしりんご コーン                  | こめ むぎ<br>じゃがいも<br>砂糖             | 油<br>カレーうどん<br>オリーブ油 | 609<br>18.6 |
| 27<br>(木) | 黒砂糖パン 牛乳 ジュリアンスープ<br>ジャーマンポテト                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | とり肉<br>ウインナー                | 牛乳                  | にんじん<br>パセリ<br>ピーマン       | キャベツ たまねぎ<br>コーン セロリ                     | 黒砂糖パン<br>じゃがいも<br>砂糖             | 油                    | 593<br>20.7 |
| 28<br>(金) | ごはん 牛乳 中華スープ 回鍋肉                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 豆腐<br>ぶた肉<br>赤みそ            | 牛乳                  | にんじん<br>小松菜 ピーマン<br>黄パプリカ | たまねぎ<br>ぶなしめじ<br>キャベツ                    | こめ<br>砂糖<br>でん粉                  | ごま油 油                | 597<br>19.2 |

入学・進級  
おめでとう!

色とりどりの花が春の日差しを受けて咲き誇るなか、新学期がスタートしました。子どもたちも春の光のように、明るく元気いっぱいです。新しい学年、新しい教室、新しい教科書、新しい先生…気持ちまで新しくなってくわくしてきますね。

日々成長している子どもたち。1日1日を大切に、からだも心も大きくなってほしいと思います。給食室もおいしく楽しい給食作りで応援します。

## 今月の地場産物

【佐々町産】米・きゅうり・じゃがいも・たけのこ

【長崎県内産】牛乳・卵・豚肉・鶏肉・煮干し・にんじん・キャベツ・だいこん・じゃがいも・ほうれん草(冷凍)・えのき(冷凍)・しめじ(冷凍)・さば・ひじき・大豆・米粉(米粉パン)

## 4月の献立について



○新入生の歓迎として、1年生給食開始日は、食べやすいメニューにし、お祝いゼリーをつけています。

○学校給食がはじめての小学1年生が食べやすい献立にしています。

○19日は食育の日です。季節の食材をつかった「たけのこごはん」や地場産物を使ったメニューにしています。

○その他、季節の食材、地場産物を取り入れた献立にしています。

## ★新1年生給食開始日★

中学校：10日(月) 小学校：17日(月)

※献立表は見やすい所にはってご活用ください。(学校ホームページにも掲載しています。)

※献立・食材は状況によって変更することがあります。あらかじめご了承ください。