

# 4月の献立予定表

令和5年度

鮫川村学校給食センター

日付	献立	赤の食材		緑の食材		黄の食材		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g	お休みなど
		からだ体をつくる	からだ体をつくる	からだ体をつくる	からだ体をつくる	からだ体をつくる	からだ体をつくる	※上から小学校(中学年)・中学校					
7 (金)	＜入学進級お祝い献立＞ ごはん 牛乳 とり肉のから揚げ ツナともやしの中華和え お花のみそ汁 お祝いいちごゼリー	牛乳	ツナ	しょうが	キャベツ	こめ	ビタミン米	637	28.2	18.4	359	2.2	
		とり肉	豆腐	もやし	きゅうり	でん粉	米粉	793	33.8	20.7	381	2.7	
10 (月)	ごはん 牛乳 さけの塩焼き ごま和え 厚揚げのうま煮	牛乳	さけ	キャベツ	にんじん	こめ	ビタミン米	658	31.0	23.6	387	2.7	
		ぶた肉	生揚げ	ほうれん草	しいたけ	さとう	油	833	37.8	27.7	427	3.4	
11 (火)	ごはん 牛乳 手作りチキンみそカツ なめたけ和え まめ心のすまし汁	牛乳	とり肉	白菜	ほうれん草	こめ	ビタミン米	606	28.7	15.5	313	2.5	鮫中
		たまご	みそ	にんじん	もやし	小麦粉	パン粉	768	34.9	17.5	336	3.0	
12 (水)	わかめごはん 牛乳 かつおのしょうが焼き 切干大根のごまサラダ もやしのみそ汁	牛乳	わかめ	しょうが	切干大根	こめ	ビタミン米	614	29.4	15.8	371	3.1	
		かつお	豆腐	キャベツ	にんじん	ごまドレッシング		733	35.1	17.8	406	3.8	
13 (木)	黒糖パン 牛乳 鮫川ジャーシー牛乳グラタン フレンチサラダ ベーコンと野菜のスープ	牛乳	とり肉	玉ねぎ	いんげん	コッペパン	さとう	689	28.2	26.3	430	3.3	古小 古中
		大豆	チーズ	キャベツ	きゅうり	バター	米粉	841	34.0	31.2	482	4.1	
14 (金)	ポークカレー 牛乳 野菜のたまごチーズ和え オレンジ	牛乳	たまご	キャベツ	小松菜	こめ	ビタミン米	647	22.4	19.8	320	2.5	
		チーズ	ぶた肉	にんじん	玉ねぎ	ごま油	じゃがいも	821	27.1	22.9	345	3.1	
17 (月)	ごはん 牛乳 ぶた肉のごまみそ焼き 豆のおかか和え かき玉汁	牛乳	ぶた肉	コーン	キャベツ	こめ	ビタミン米	609	31.7	18.0	339	2.3	
		みそ	大豆	きゅうり	にんじん	さとう	ごま	767	38.1	20.5	367	2.8	
18 (火)	ごはん 牛乳 いかのしょうが焼き マーボー春雨 なめこ汁	牛乳	いか	しょうが	玉ねぎ	こめ	ビタミン米	573	27.4	13.5	297	2.7	
		ぶた肉	みそ	にんじん	筍	春雨	さとう	724	32.9	15.0	315	3.3	
19 (水)	＜食育の日～長崎県～＞ 長崎ちゃんぽん風 牛乳 ぎょうざ 海そうサラダ	牛乳	ぎょうざ	キャベツ	にんじん	中華めん	さとう	622	30.2	15.9	369	3.3	
		海そう	ぶた肉	きゅうり	大根	ごま油	ごま	835	39.7	18.9	422	4.1	
20 (木)	コッペパン 牛乳 白身魚のピザ焼き ミモザサラダ アルファベットスープ レースンクリーム	牛乳	メルルーサ	玉ねぎ	ピーマン	コッペパン	さとう	705	31.2	29.4	430	3.5	鮫小
		チーズ	ハム	トマト	ブロッコリー	ジャム	マカロニ	836	37.7	32.6	474	4.4	
21 (金)	＜調理員さんおすすめ献立＞ ごはん 牛乳 チキンチキンごぼう キャベツとじゃこのナムル もずくスープ	牛乳	とり肉	ごぼう	キャベツ	こめ	ビタミン米	640	27.2	18.1	454	2.3	
		青大豆	じゃこ	小松菜	コーン	さつまいも	でん粉	810	33.0	20.8	511	2.9	
24 (月)	ごはん 牛乳 白身魚のみそマヨ焼き かおり和え 手作り肉団子スープ	牛乳	メルルーサ	パセリ	玉ねぎ	こめ	ビタミン米	573	26.5	17.9	289	2.6	鮫小 鮫中
		みそ	たまご	もやし	にんじん	マヨネーズ	さとう	727	32.2	20.6	306	3.2	
25 (火)	ごはん 牛乳 ぶた肉のおろしソース カラフルひじきサラダ 青菜汁	牛乳	ぶた肉	玉ねぎ	大根	こめ	ビタミン米	639	27.8	20.4	311	2.2	
		ひじき	かまぼこ	コーン	キャベツ	でん粉	小麦粉	803	33.3	23.3	332	2.8	
26 (水)	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 たくあんと野菜のごまじょうゆ和え とりごぼう汁	牛乳	さば	しょうが	大根	こめ	ビタミン米	639	24.3	22.8	297	2.8	
		みそ	とり肉	キャベツ	きゅうり	さとう	ごま	808	29.5	26.6	315	3.4	
27 (木)	米粉パン 牛乳 チキンのガーリック焼き ツナサラダ ひよこ豆のスープ	牛乳	とり肉	にんにく	ブロッコリー	米粉パン	さとう	673	35.6	27.9	332	3.5	
		ツナ	チーズ	キャベツ	きゅうり	マヨネーズ	じゃがいも	822	43.4	32.8	361	4.4	
28 (金)	ごはん 牛乳 手作り春巻き 凍み豆腐のカレー炒め 中華スープ	牛乳	ぶた肉	筍	もやし	こめ	ビタミン米	596	21.7	18.0	342	2.6	鮫小 古中
		凍み豆腐	ウィンナー	切干大根	にんじん	春雨	でん粉	754	26.1	20.7	371	3.2	

※材料等の都合により献立内容が変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

みほさんの給食一口メモ	今月の地場産品 (予定) 市町村、県内産	今月の平均栄養価 * 右は基準値			
		小学校(中学年)		中学校	
		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg
入学・進級おめでとうございます！ 令和5年度もよろしく申し上げます★ 毎月19日は、食育の日です。今月は、長崎県のちゃんぽんをイメージした「長崎ちゃんぽん風」が登場します。また、21日は調理員さんおすすめ献立で「チキンチキンごぼう」が登場します。 「チキンチキンごぼう」は、山口県の学校給食から広まり、山口県民のソウルフードとなった料理です。今回は、調理員さんのアイデアでさらに「さつまいも」も加えました。どちらも野菜がたっぷり食べることができるメニューです。苦手な野菜もまずは一口からチャレンジして、かせなどに負けない丈夫な体をつくりましょう！	米、みそ、大豆、青大豆 豆腐、油揚げ こんにゃく、たまご 小松菜、ほうれん草 など	632	650	792	830
		28.2	18~32	34.2	25~40
		20.0	18~22	23.1	24~28
		352	350	384	450
		2.75	2.0	3.4	2.5