



令和6年 4月分学校給食献立予定表



※牛乳は毎日200mlが1本つきます。

波佐見町立学校給食センター

日付 曜日	こ ん だ て		主 な 働 き と 材 料 名						栄 養 価	
	主食	お か ず	体をつくるものになる		体の調子を整えるものになる		エネルギーのもとになる		エネルギー(kcal)	
			赤の仲間の食品		緑の仲間の食品		黄色の仲間の食品		たんぱく質(g)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	小学校	中学校
8 (月)	ごはん	つみれ汁 とり肉の照り焼き もやしのおひたし	とり肉 太刀魚つみれ 麦みそ	牛乳	にんじん ほうれん草 こねぎ	たまねぎ もやし えのきたけ	米 さとう でん粉	油	-	758
9 (火)	麦ごはん	ハヤシライス フルーツ入りサラダ	牛肉	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり グリーンピース マッシュルーム みかん缶 パイン缶	米 小麦粉 さとう	バター 油	601	764
10 (水)	波佐見の ごはん	みそ汁 いわしのカリカリフライ たけのこの土佐煮	豆腐 油揚げ いわしフライ 麦みそ	牛乳 わかめ	にんじん きぬさや こねぎ	たまねぎ たけのこ こんにゃく	米 じゃがいも さとう	油	566	754
11 (木)	米粉パン	カレーうどん 大学豆	ぶた肉 大豆 ちくわ	牛乳 煮干し	にんじん	たまねぎ 根深ねぎ	米粉パン うどん さつまいも さとう でん粉	カレールウ 油	613	828
12 (金)	ごはん	がめ煮 いわしの梅煮 即席漬け	とり肉 厚揚げ いわし梅煮	牛乳 昆布	にんじん	キャベツ たけのこ ごぼう こんにゃく しいたけ	米 じゃがいも さとう でん粉	油	606	744
15 (月)	コッペパン	野菜スープ かぼちゃフライ 塩もみきゅうり りんごジャム	とり肉	牛乳	にんじん かぼちゃフライ	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	コッペパン りんごジャム	油	592	754
16 (火)	ごはん	かきたま汁 ししゃもフライ 干し大根の炒め煮	とり肉 豚肉 たまご	牛乳 ししゃもフライ	にんじん いんげん こねぎ	たまねぎ 干し大根 つきこんにゃく	米 さとう でん粉	油	579	749
17 (水)	ごはん	チキンカレー ごまドレッシングサラダ いちご	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり グリーンピース おろしりんご いちご	米 じゃがいも さとう	油	591	750
18 (木)	黒さとうパン	スパゲティナポリタン コールスローサラダ	ぶた肉 ウインナー	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ コーン マッシュルーム	黒さとうパン スパゲティ さとう	油	599	764
19 (金)	ごはん	家常豆腐(チャーシュー豆腐) もやしと青菜のナムル	ぶた肉 厚揚げ	牛乳	にんじん 小松菜 こねぎ	たまねぎ たけのこ もやし	米 さとう でん粉	ごま ごま油	621	790
22 (月)	ごはん	ぶた肉じゃが 酢みそあえ	ぶた肉 てんぷら 米みそ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	たまねぎ きゅうり つきこんにゃく	米 じゃがいも さとう	ごま 油	558	708
23 (火)	ごはん	沢煮わん 厚焼き卵 大豆とひじきの煮物	ぶた肉 とり挽肉 大豆 厚焼き卵	牛乳 ひじき	にんじん きぬさや いんげん	たけのこ ごぼう つきこんにゃく えのきたけ しいたけ	米 さとう でん粉	油	584	719
24 (水)	ごはん	とりごぼう汁 さばのみそ煮 おひたし	とり肉 厚揚げ さばみそ煮	牛乳	にんじん こねぎ	キャベツ ごぼう こんにゃく しいたけ	米 さとう	油	592	747
25 (木)	ハンバーガー パン	ポテトスープ ハンバーグ キャベツソテー (中) スライスチーズ	とり肉 ハンバーグ	牛乳 (中) チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ しめじ	ハンバーガーパン じゃがいも さとう	油	564	784
26 (金)	ゆかり入り 麦ごはん	若竹汁 とり肉のから揚げ ごまあえ 柏もち	とり肉 かまぼこ	牛乳 わかめ	ほうれん草 こねぎ 乾燥赤しそ	たまねぎ たけのこ もやし	米 小麦粉 さとう でん粉 柏もち	ごま ねりごま 油	632	762

☆献立表では、「こんにゃく」を食品の働きの仲間わけの「体の調子をととのえるものになる」に分類しています。食品群では5群に入ります。
☆献立名に(中)とついているものは中学校のみの献立です。

実(み)だくさんの汁もので「しっかり朝ごはん」

それぞれの学年で、給食開始の日が違います。ご確認ください。

- 4月 8日(月)~ 中学2・3年のみ給食開始
- 9日(火)~ 小学2~6年給食開始
- 10日(水)~ 小学1年生給食開始
- 17日(水)~ 小学1年生給食開始

5月5日は「端午の節句」

奈良時代から続く古い行事です。この日には、昔から「ちまき」をつくり、菖蒲湯(しょうぶゆ)に入って、子どもの成長と健康を願うという風習があります。また、家が絶えないようにという願いを込めて、柏もちが食べられます。

給食では、一足早く26日に柏もちが登場します。



今月使用予定の地元の食材

水曜日には町内産の米を使用します。ほうれん草、えのきたけ、しめじ、わかめ、煮干しは県内産を使用予定です。

17日使用のいちごは、地産地消プロジェクトの一環として、長崎県農協いちご部会北部支部様より無償で提供していただく予定です。子どもたちのために、ありがとうございます。

今月のみそ汁

豆腐・油揚げ・玉ねぎ・じゃがいも・こねぎ・わかめ・鬼木の麦みそ・煮干しだし

