



# 令和4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	
			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)	
	主食	お か ず	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
6 (水)	麦ごはん	ハヤシライス ツナサラダ 冷凍パイ	牛肉 ツナ	牛乳	にんじん アスパラガス	たまねぎ キャベツ グリーンピース マッシュルーム パイ	米 麦 さとう	ハヤシルウ 油	—	790
									—	28.2
7 (木)	コッペパン	野菜スープ かぼちゃフライ 塩もみきゅうり いちごジャム	とり肉	牛乳	にんじん かぼちゃフライ	たまねぎ きゅうり セロリ	キャベツ コーン	コッペパン いちごジャム	油	628 805
									22.9	28.2
8 (金)	ごはん	なめこ汁 いわしのかんろ煮 れんこんこんぴら	ぶた肉 とうふ 油揚げ いわしのかんろ煮	牛乳 わかめ 麦みそ 煮みそ	いんげん こねぎ	だいこん ごぼう なめこ	れんこん つきこんにゃく	米 さとう	ごま油	620 750
									24.4	29.1
11 (月)	はちみつパン	ラビオリのスープ チキンカツ フレンチサラダ	チキンカツ	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり マッシュルーム	キャベツ コーン	はちみつパン ラビオリ さとう	油	615 814
									22.9	29.4
12 (火)	麦ごはん	じゃがいものそぼろ煮 さんまの梅煮 こますあえ	とりひき肉 厚揚げ さんま梅煮 てんぷら	牛乳	にんじん	たまねぎ もやし つきこんにゃく	キャベツ グリーンピース	米 麦 じゃがいも さとう でん粉	ねりごま 油	649 817
									26	33
13 (水)	ごはん	かきたま汁 肉団子の甘辛煮 たけのこの土佐煮 ミニみかんゼリー	たまご 肉団子 とうふ ちくわ	牛乳 かつお節	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 でん粉 さとう ゼリー	油	608 752	
									26.7	33.5
14 (木)	米粉パン	スパゲティミートソース コールスローサラダ いちご(※)	合いびき肉	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ コーン いちご	キャベツ しめじ にんにく	米粉パン スパゲティ さとう	油	634 810
									25.4	31.8
15 (金)	歓迎遠足 (かんげいえんそく)									
18 (月)	ごはん	ポークカレー フルーツ入りサラダ	ぶた肉	牛乳 粉チーズ	にんじん	たまねぎ きゅうり おろしりんご パイ	キャベツ グリーンピース みかん缶 にんにく	米 じゃがいも さとう	カレーウ 油	616 750
									19.3	22.8
19 (火)	ごはん	マーボー豆腐 もやしと青菜のナムル	合いびき肉 とうふ 赤みそ	牛乳	にんじん こねぎ	たまねぎ にんにく	キャベツ しょうが	米 さとう でん粉	ごま ごま油	621 756
									26.7	32.5
20 (水)	ごはん	春雨汁 きびなごごまフライ ひじきあえ (中) 納豆	とり肉 とうふ かまぼこ (中) 納豆	牛乳 きびなごフライ しそ味ひじき	にんじん こねぎ	たまねぎ しいたけ	キャベツ	米 春雨	油	602 791
									25.2	35.3
21 (木)	小型 コッペパン	米粉のかき揚げうどん コーンサラダ	とり肉 かまぼこ	牛乳	にんじん こねぎ	たまねぎ きゅうり	キャベツ コーン	コッペパン 米粉かき揚げ うどん さとう	油	631 802
									23.8	29.4
22 (金)	ごはん	ぶた汁 さばのしょうが煮 アーモンドあえ	ぶた肉 厚揚げ さばしょうが煮 麦みそ	牛乳	にんじん ほうれん草 こねぎ	だいこん もやし しょうが	ごぼう こんにゃく	米 さといも さとう	アーモンド 油	674 819
									23.9	28.6
25 (月)	コッペパン	ポテトスープ オムレツ 野菜ソテー チョコ大豆クリーム	とり肉 オムレツ	牛乳	にんじん アスパラガス ほうれん草	たまねぎ コーン	キャベツ	コッペパン じゃがいも	チョコクリーム 油	649 838
									25.6	32
26 (火)	ごはん	中華スープ 魚のスーパイク	中華風つくね タラ	牛乳	にんじん こねぎ	たまねぎ もやし	たけのこ しいたけ	米 春雨 さとう	ごま油 油	605 736
									20.9	24.9
27 (水)	ごはん	みそ汁 とり肉のから揚げ こますあえ	とり肉 とうふ 麦みそ	牛乳 わかめ	小松菜 こねぎ	たまねぎ えのきたけ にんにく	キャベツ しょうが	米 じゃがいも でん粉 さとう	ごま ねりごま 油	633 793
									23.5	29.6
28 (木)	黒さとうパン	ちゃんぽん シュウマイ オレンジ	ぶた肉 えび いか かまぼこ 肉シュウマイ	牛乳	にんじん	たまねぎ もやし オレンジ	キャベツ きくらげ	黒さとうパン ちゃんぽん	油	626 811
									29.3	37.5

☆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。

突(み)だくさんのみそ汁で「しっかり朝ごはん」

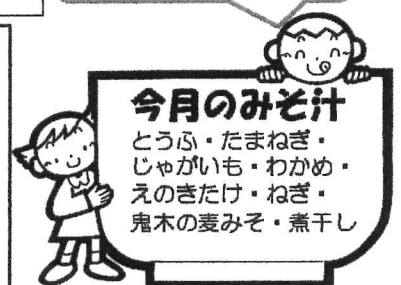
## 今月使用予定の長崎県産品

豆腐・厚揚げ・麦みそ(波佐見町内製造)  
★キャベツ・大根・わかめ・しめじ・えのきたけは、県内産を使用予定です。

14日使用のいちご(※)は、「JAながさき県央いちご部会 北部支部 様」より、  
地産地消プロジェクトの一環として、無償で東彼産のいちごを提供いただく予定です。  
生産者みなさま、子どもたちのためにありがとうございます。

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 6日(水)~ 中学2・3年のみ給食開始  
7日(木)~ 小学2~6年給食開始  
8日(金)~ 中学1年生給食開始  
14日(木)~ 小学1年生給食開始



### 今月のみそ汁

とうふ・たまねぎ・  
じゃがいも・わかめ・  
えのきたけ・ねぎ・  
鬼木の麦みそ・煮干し