



令和5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							
			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)							
	主食	お か ず	1群		2群		3群		4群		5群		6群		小学校	中学校
			体をつくるもとになる		体の調子を整えるもとになる		エネルギーのもとになる		エネルギー(kcal)							
6 (木)	わかめ ごはん	みそ汁 チキンカツ 白菜とりんごのサラダ	とうふ 油揚げ チキンカツ 麦みそ	牛乳 わかめ	こねぎ	たまねぎ はくさい	きゅうり りんご	米 じゃがいも さとう	油	-	733	-	30.6			
7 (金)	麦ごはん	ハヤシライス ごまドレッシングサラダ	牛肉 ツナ	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 グリーンピース	米 麦 さとう	油 ハヤシルウ	650	794	23.7	29.7			
10 (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 チョコクリーム	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	米 チョコクリーム	油 コッペパン	635	794	23.3	28.5			
11 (火)	ごはん	じゃがいものそぼろ煮 具入り卵焼き アーモンドあえ	とりひき肉 てんぷら 具入り卵焼き	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ グリーンピース	キャベツ つきこんにゃく	米 じゃがいも さとう でん粉	油 アーモンド	638	790	23.7	29.2			
12 (水)	ごはん	ぶた汁 いわしの梅煮 たけのこ土佐煮	ぶた肉 厚揚げ いわし梅煮 ちくわ 麦みそ	牛乳 かつお節 麦みそ	にんじん こねぎ	だいこん ごぼう	たけのこ こんにゃく	米 さといも さとう	油	664	808	25.6	30.6			
13 (木)	黒ざとうパン	五目うどん 米粉のかき揚げ りんご	とり肉 かまぼこ	牛乳	にんじん こねぎ	たまねぎ しいたけ	りんご	黒砂糖パン うどん 米粉のかき揚げ	油	601	761	21.8	27			
14 (金)	歓迎遠足															
17 (月)	ごはん	ビーフカレー コールスローサラダ	牛肉	牛乳 粉チーズ	にんじん	たまねぎ コーン すりおろしりんご	キャベツ グリーンピース	米 じゃがいも さとう	油 カレーウ	635	774	19.8	23.4			
18 (火)	ごはん	マーボー豆腐 もやしと青菜のナムル	ぶたひき肉 とうふ 赤みそ	牛乳	にんじん こねぎ	たまねぎ しいたけ	もやし	米 さとう でん粉	油 ごま	627	764	27.3	33.3			
19 (水)	金屋の ごはん	なめこ汁 あじのすり身揚げ ごまあえ	とうふ 油揚げ あじすり身 麦みそ	牛乳 わかめ 赤みそ	にんじん こねぎ	ほうれん草 だいこん	キャベツ なめこ	金屋郷の米 さとう	油 ごま	586	767	25.7	36.3			
20 (木)	米粉パン	スパゲティナポリタン チキンナゲット アスパラガスのサラダ	ぶた肉 チキンナゲット	牛乳	にんじん アスパラガス	たまねぎ マッシュルーム	きゅうり	米粉パン スパゲティ さとう	油	650	879	26.8	35.2			
21 (金)	ごはん	中華スープ 魚のスーパイク	中華風つくね シイラ	牛乳	にんじん こねぎ	たまねぎ もやし	だいのこ	米 春雨 さとう	油 ごま	635	774	22.6	27.1			
24 (月)	バーガー パン	コーンミルクスープ ハンバーグ ゆでキャベツ (中) ヨーグルト	とり肉 ハンバーグ	牛乳 粉チーズ 生クリーム (中) ヨーグルト	にんじん パセリ	たまねぎ クリームコーン しめじ	キャベツ コーン	米 バーガーパン じゃがいも さとう	油	652	880	30	39.8			
25 (火)	ごはん	がめ煮 さんまのみぞれ煮 即席揚げ	とり肉 厚揚げ さんまのみぞれ煮	牛乳 昆布	にんじん	はくさい たけのこ こんにゃく	ごぼう グリーンピース しいたけ	米 じゃがいも さとう	油	633	767	27.2	32.8			
26 (水)	ごはん	つみれ汁 とり肉のから揚げ 干し大根の炒め煮	とり肉 ぶた肉 たちゅうつみれ 麦みそ	牛乳 わかめ	にんじん こねぎ	たまねぎ つきこんにゃく	干し大根 えのきたけ	米 でん粉 さとう	油	668	822	25.8	30.9			
27 (木)	小型 コッペパン	ちゃんぽん 肉しゅうまい 中華風あえ物	ぶた肉 ちくわ かまぼこ てんぷら 肉しゅうまい	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり セロリ	キャベツ もやし きくらげ	米 コッペパン ちゃんぽん	油	588	750	29.8	37.8			
28 (金)	ゆかり入り 麦ごはん	若竹汁 きびなごごまフライ おひたし 柏もち	とうふ かまぼこ	牛乳 きびなごフライ わかめ	ほうれん草 赤しそ こねぎ	たまねぎ たけのこ	キャベツ	米 麦 柏もち さとう	油	596	716	22.7	27.1			

★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とになる」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 6日(木)～ 中学2・3年のみ給食開始
- 7日(金)～ 小学2～6年給食開始
- 10日(月)～ 中学1年生給食開始
- 17日(月)～ 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)に入ると、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30日に柏もちが登場します。



今月使用予定の地元の食材

19日は、金屋郷の米を使用予定
 玉ねぎは、中旬過ぎから町内産を使用予定

豆腐・厚揚げ・麦みそ…県内産大豆を使用
 ほうれん草、えのきたけ、わかめは県内産を使用予定

