



令和5年度

4月 学校給食予定献立表 (中学校) ①

諫早市東部学校給食センター

《お家の方へ》献立の食材は天候などにより変更することもあるのでご了承ください。

日付 曜日	献立名	主な働きと材料名						栄養価 たんぱく質	
		体をつくるものになる		体の調子を整えるものになる		エネルギーのものになる			その他
		肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海藻	色のこい野菜	色のうすい野菜・ くだもの・きのこ	こく類 いも類・さとう	脂質		
11 (火)	麦ごはん 牛乳 わかめスープ 酢豚 オレンジ		牛乳 わかめ	ねぎ にんじん ピーマン	もやし にんにく しょうが しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ	米 麦 でん粉 さとう	ごま油 ごま 油	チキンピジョン	759 29.5
12 (水)	麦ごはん 牛乳 筑前煮 さんまみぞれ煮 春雨の酢の物		牛乳	にんじん いんげん	れんこん ごぼう たけのこ しいたけ こんにゃく	米 麦 じゃがいも さとう	油		752 27.9
13 (木)	黒砂糖パン 牛乳 豆乳と豆のクリームスープ 鶏肉と根菜の平つくね 野菜サラダ お祝いゼリー		牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ ごぼう	黒砂糖パン (小麦、乳) じゃがいも		チキンピジョン	788 31.1
14 (金)	麦ごはん 牛乳 五目煮豆 きびなごのかりかりフライ チンゲンサイの炒め物		牛乳	にんじん いんげん	こんにゃく	米 麦 じゃがいも さとう	油		789 32.1
17 (月)	ごはん 牛乳 豚肉とチンゲン菜のスープ チキンカツ ひじきの炒り煮		牛乳	チンゲンサイ ねぎ	とうもろこし えのきたけ	米 でん粉		チキンピジョン	784 32.3
18 (火)	麦ごはん 牛乳 だんご汁 中津から揚げ 野菜のもみ漬け		牛乳	にんじん	だいこん ごぼう 深ねぎ しいたけ りんご にんにく しょうが	米 麦 やせうま (小麦) でん粉	油	煮干し	850 29.1
19 (水)	麦ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 いわし生姜煮 もやしの炒め物		牛乳	にんじん	たまねぎ こんにゃく グリーンピース しょうが もやし	米 麦 じゃがいも でん粉 さとう	ごま油		790 31.2

入学・進級おめでとうございます。



新年度が始まりました。「食育」は知育、徳育、体育の基礎となる大切なものです。食育基本法の前文には、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である」とあります。学校の食育の中心は「学校給食」です。学校給食は、子どもたちの成長を考えて、エネルギー量や栄養のバランスを考え、旬の食材や地場産物を取り入れてつくっています。また、安全安心な給食を提供できるように細心の注意をはらっています。おいしい給食を通して、子どもたちに食のすばらしさを伝えていきたいと思ひます。ご家庭でもぜひ、給食を話題にしてみてください。



令和5年度 4月 学校給食予定献立表 (中学校) ②

諫早市東部学校給食センター

《お家の方へ》献立の食材は天候などにより変更することもあるのでご了承ください。

日付 曜日	献立名	主な働きと材料名						栄養価 エネルギー たんぱく質	
		体をつくるものになる		体の調子を整えるものになる		エネルギーのものになる			その他
		肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海藻	色のこい野菜	色のうすい野菜・ くだもの・きのこ	こく類 いも類・さとう	脂質		
(木)	小 Coppéパン 牛乳		牛乳			コッペパン (小麦、乳)		791	
	スパゲッティミートソース	豚肉 牛肉		にんじん ピーマン トマト	たまねぎ マッシュルーム	スパゲッティ (小麦)	オリーブ油	トマトピューレ ケチャップ	33.3
	ビーンズサラダ	白いんげん豆		にんじん	キャベツ きゅうり りんご	さとう	油		
	ヨーグルト		ヨーグルト(乳、 ゼラチン)						
(金)	わかめごはん 牛乳		牛乳 わかめ			米 麦		757	
	かきたま汁	卵 はんぺん(魚)		にんじん ほうれんそう	たまねぎ しいたけ	でん粉		さば割り節 だし昆布	31.2
	彩り野菜とキャベツの ミンチカツ	ミンチカツ(大豆、 鶏肉、豚肉、小麦)					油		
	ツナと野菜の炒め物	ツナ(魚)		チンゲンサイ にんじん	キャベツ	さとう	ごま油		
(月)	ごはん 牛乳		牛乳			米		828	
	うま煮	鶏肉 厚揚げ 揚げかまぼこ(魚)		にんじん いんげん	こんにゃく たまねぎ	じゃがいも さとう	油		32.3
	ほきフライ	ほきフライ(魚、 小麦、大豆)					油		
	ごまあえ			にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	ごま		
(火)	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		744	
	けんちん汁	鶏肉 厚揚げ		にんじん ねぎ	ごぼう だいこん こんにゃく しょうが	さといも		さば割り節 だし昆布	24.5
	カレーポテトコロッケ					カレーコロッケ (豚肉、小麦、 大豆)	油		
	じゃこ炒め	油揚げ	しらす干し (魚)	ほうれんそう にんじん	キャベツ	さとう	ごま油		
(水)	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		754	
	鶏家豆腐 (ジューチャー豆腐)	豆腐 鶏肉		にんじん	たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが グリーンピース	さとう でん粉	ごま油	トウバンジャン (大豆)	31.8
	焼きぎょうざ				ぎょうざ(豚肉、 小麦、大豆)				
	三色ナムル			ピーマン にんじん	もやし	さとう	ごま油 ごま		
(木)	はちみつパン 牛乳		牛乳			はちみつパン (小麦、乳)		774	
	ポークビーンズ	豚肉 大豆		にんじん	たまねぎ セロリー グリーンピース	じゃがいも	油	トマトピューレ ケチャップ チキンブイヨン	36.6
	オムレツ	オムレツ(卵)							
	ほうれん草とウインナーの ソテー	ウインナー (豚肉)		ほうれんそう にんじん	たまねぎ とうもろこし		油		
(金)	筍ごはん	鶏肉 油揚げ		にんじん きぬさや	たけのこ	米 麦 さとう	油		837
	牛乳		牛乳						33
	白玉汁	はんぺん(魚)	わかめ	こまつな	たまねぎ	白玉餅		さば割り節 だし昆布	
	さば唐揚げ	さば(魚)				でん粉	油		
	キャベツのレモンあえ			にんじん	キャベツ レモン	さとう			

《お家の方へ》

★給食に使用している加工食品のアレルギー表示(表示義務・表示推奨のあるもの28品・アレルギー調査による品目)を記入しています。

★しょうゆ由来の小麦・大豆は記入していません。

★ハム、ベーコン、はんぺん、揚げかまぼこ、棒天、かまぼこ、ちくわには、卵や乳は含まれていません。

★献立表の形式について

料理ごとの食材をわかりやすくするために、料理別に食材を分けて表示する形式にしています。質問は東部給食センターへ

