



令和4年度4月分学校給食献立予定表 (玉之浦中学校)

五島市立富江学校給食センター
(Tel 86-1200)

日付 曜日	献立名	主なばたらきと材料名						エネルギーkcal たんぱく質g 塩分g
		血や肉のもとになる(赤)		体の調子をととのえる(緑)		熱や力のもとになる(黄)		
		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	
6	水	始業式						
7	木	麦ごはん 牛乳		牛乳			こめ むぎ	776
		春雨スープ	とり肉		にんじん ねぎ	もやし	はるさめ	32.2
		焼肉	ぶた肉		にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ しょうが にんにく りんご	さとう	3.1
		ひじきサラダ		ひじき	にんじん	きゅうり とうもろこし	さとう	ごま油
8	金	麦ごはん 牛乳		牛乳			こめ むぎ	803
		沢煮碗	ぶた肉		にんじん きぬさや	たけのこ ごぼう しいたけ		33.3
		さばのソース煮	さば				でん粉 さとう	2.6
		だいこんとわかめの酢の物		わかめ	にんじん	だいこん	さとう	油
11	月	ごはん 牛乳		牛乳			こめ	860
		厚揚げとじゃがいものそぼろ煮	とり肉 ちくわ あつあげ		にんじん グリンピース	たまねぎ しいたけ	じゃがいも さとう	38.1
		あじのレモン煮	あじ			レモン	でん粉 さとう	2.5
		ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう きゅうり	さとう	ごま ねりごま ごま油
12	火	ごはん 牛乳		牛乳			こめ	850
		じゃがいものみそ汁	とうふ うすあげ	わかめ	ねぎ	たまねぎ えのきたけ	じゃがいも	33.1
		手作り豆腐ハンバーグ	ぎゅう肉 ぶた肉 卵 とうふ			たまねぎ	パン粉 さとう でん粉	3.5
		ごまドレッシングサラダ			こまつな にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	ごま 油
13	水	そぼろ丼 牛乳	とり肉	牛乳		たまねぎ しょうが えだまめ	こめ むぎ さとう	801
		すまし汁	さつまあげ		にんじん こまつな	たまねぎ はくさい しいたけ		34.6
		ごまだれサラダ			アスパラガス	キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	2.9
		キャンディチーズ		チーズ				サラダ油 ねりごま ごま
14	木	なかよしカレー	ぎゅう肉 ぶた肉 とり肉	スキムミルク	にんじん グリンピース	たまねぎ にんにく りんご	こめ むぎ じゃがいも	806
		牛乳		牛乳				25.9
		キャベツとひじきのサラダ		ひじき	にんじん	キャベツ	さとう	3.2
		オレンジ				オレンジ		
15	金	 歓迎遠足						
18	月	ごはん 牛乳		牛乳			こめ	841
		豚汁	ぶた肉 あつあげ		にんじん ねぎ	だいこん たまねぎ こんにゃく ごぼう	じゃがいも	32.1
		ちくわの磯辺揚げ	ちくわ 卵	あおりの			小麦粉	3.9
		ひじきの甘辛煮	さつまあげ うすあげ	ひじき	にんじん	えだまめ	さとう	油
19	火	はちみつパン 牛乳		牛乳			はちみつパン	813
		コーンポタージュ	ベーコン	スキムミルク なまクリーム	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし ぶなしめじ	小麦粉	38.6
		鶏肉のチーズ焼き	とり肉	スライスチーズ			油 バター	3.9
		アスパラサラダ			アスパラガス パプリカ	キャベツ きゅうり	さとう	油
20	水	チキンライス 牛乳	とり肉	牛乳	にんじん グリンピース	たまねぎ マッシュルーム	こめ むぎ さとう	754
		野菜スープ	ぶた肉		にんじん パセリ	ぶなしめじ たまねぎ キャベツ	マカロニ じゃがいも	32.3
		ツナサラダ	まぐろ(ツナ)		こまつな	キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	3.0
		アセロラゼリー					アセロラゼリー	
21	木	麦ごはん 牛乳 黒糖ピーンズ	大豆	牛乳			こめ むぎ 黒砂糖	832
		若竹汁	とうふ	わかめ	ねぎ	たけのこ しいたけ		35.0
		ぶりのオーロラみそがらめ	ぶり			しょうが	でん粉 さとう	2.7
		アーモンドあえ			にんじん こまつな	キャベツ もやし	さとう	アーモンド
22	金	麦ごはん 牛乳		牛乳			こめ むぎ	804
		マーボー豆腐	とうふ ぶた肉		にんじん	たまねぎ ねぎ しょうが しいたけ	さとう ぐず粉	33.9
		パンパンジーサラダ	とり肉		にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	2.7
		りんご				りんご		
25	月	ごはん 牛乳		牛乳			こめ	780
		筑前煮	とり肉 あつあげ		にんじん いんげん	こんにゃく れんこん ごぼう しいたけ	じゃがいも さとう	27.9
		ナッツごぼう				ごぼう	でん粉 さとう	2.3
		ゆかりあえ			ゆかり飯の素	キャベツ きゅうり	さとう	油 アーモンド ごま
26	火	麦ごはん 牛乳		牛乳			こめ むぎ	811
		ふしめん汁	とり肉 さつまあげ		こまつな ねぎ	たまねぎ えのきたけ	うどん	36.8
		さばの西京焼き	さば					3.4
		五目きんぴら	ぶた肉 うすあげ		にんじん いんげん	ごぼう こんにゃく	さとう	ごま油 ごま
27	水	麦ごはん 牛乳		牛乳			こめ むぎ	787
		白菜と肉団子のスープ	とり肉	スキムミルク	ねぎ こまつな にんじん	しょうが はくさい たまねぎ えのきたけ	でん粉	34.0
		豚キムチ	ぶた肉		にら にんじん	白菜キムチ もやし キャベツ しょうが にんにく	さとう でん粉	3.6
		きゅうりと枝豆の中華和え				きゅうり えだまめ	さとう	ごま油 ごま
28	木	米粉パン 牛乳 手作りみかんゼリー		牛乳			こめこパン ゼリーのもと	826
		春野菜のスープ煮	ベーコン		にんじん アスパラガス	たまねぎ キャベツ	じゃがいも	32.3
		チリコンカーン	ぶた肉 大豆 ガルパンゾ		にんじん	たまねぎ マッシュルーム にんにく	油	4.7
		コーンサラダ			パプリカ	きゅうり とうもろこし	さとう	ごま油 ごま

ご進級・ご入学 おめでとうございます

今年度も、子どもたちが健やかに成長していくために、栄養バランスのとれた、安心・安全、おいしい給食を提供していきたいと思っております。子どもたちには、生きた教材としての「学校給食」を通して食育を学んでほしいと思います。富江学校給食センターでは、行事食や、五島市内の食材を使用した地産地消の献立や郷土料理を提供していきます。ご家庭でも給食の話題をきっかけに、好き嫌いやマナー、感謝の心、地域の食材や行事食、郷土料理などについて育てていただけたら幸いです。ぜひ、会話に学校給食の話題を取り入れてください。

【今月の五島の地場産物】
米、牛肉、豚肉、牛肉、たまご、とうふ、厚揚げ、さつまあげ、たけのこ、たまねぎ、じゃがいも、はくさい、ほうれんそう、にんじん、キャベツ、きゅうり、アスパラガス、にら、ねぎ、ふかねぎ、しょうが、にんにく、ピーマン、パプリカ

平均値(基準値) エネルギー809(830)kcal
たんぱく質33.4(34.0)g
塩分3.2(2.5)g

4月分給食費の口座引き落としは、全学年5月16(月)です。口座への入金をお願いします。