



# 令和4年度4月分学校給食献立予定表 (小学校)

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 春雨スープ 焼肉 ひじきサラダ	とり肉 ぶた肉	牛乳	にんじん ねぎ にんじん ピーマン にんじん	もやし キャベツ たまねぎ しょうが にんにく りんご きゅうり とうもろこし	こめ むぎ はるさめ さとう さとう	ごま油 油 ごま ごま油	618 26.5 2.5
8	金	麦ごはん 牛乳 沢煮碗 さばのソース煮 だいこんとわかめの酢の物	ぶた肉 さば	牛乳	にんじん きぬさや にんじん	たけのこ ごぼう しいたけ だいこん	こめ むぎ でん粉 さとう さとう	油	633 26.0 2.1
11	月	ごはん 牛乳 厚揚げとじゃがいものそぼろ煮 あじのレモン煮 ごぼうサラダ	とり肉 ちくわ あつあげ あじ	牛乳	にんじん グリンピース	たまねぎ しいたけ レモン ごぼう きゅうり	こめ じゃがいも さとう でん粉 さとう さとう	油 油 ごま ねりごま ごま油	701 30.0 2.1
12	火	ごはん 牛乳 じゃがいものみそ汁 手作り豆腐ハンバーグ ごまドレッシングサラダ	とうふ うすあげ ぎゅう肉 ぶた肉 卵 とうふ	牛乳 わかめ	ねぎ	たまねぎ えのきたけ たまねぎ キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも パン粉 さとう でん粉 さとう	ごま 油	690 27.6 2.9
13	水	そばろ丼 牛乳 すまし汁 ごまだれサラダ キャンディチーズ	とり肉 さつまあげ	牛乳	にんじん こまつな アスパラガス	たまねぎ しょうが えだまめ たまねぎ はくさい しいたけ キャベツ きゅうり とうもろこし	こめ むぎ さとう さとう	油 サラダ油 ねりごま ごま	631 28.0 2.3
14	木	なかよしカレー 牛乳 キャベツとひじきのサラダ オレンジ	ぎゅう肉 ぶた肉 とり肉	スキムミルク 牛乳	にんじん グリンピース	たまねぎ にんにく りんご キャベツ オレンジ	こめ むぎ じゃがいも さとう	マーガリン カレールウ ごま油 ごま	671 22.0 2.6
15	金	 <b>歓迎遠足</b> 							
18	月	ごはん 牛乳 豚汁 ちくわの磯辺揚げ ひじきの甘辛煮	ぶた肉 あつあげ ちくわ 卵	牛乳 あおのり	にんじん ねぎ	だいこん たまねぎ こんにゃく ごぼう	こめ じゃがいも 小麦粉 さとう	油 油 油	637 24.5 2.8
19	火	はちみつパン 牛乳 コーンポタージュ 鶏肉のチーズ焼き アスパラサラダ	ベーコン とり肉	スキムミルク なまクリーム スライスチーズ	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし ぶなしめじ キャベツ きゅうり	はちみつパン 小麦粉 さとう	油 バター	643 29.7 3.2
20	水	チキンライス 牛乳 野菜スープ ツナサラダ アセロラゼリー	とり肉 ぶた肉 まぐろ(ツナ)	牛乳	にんじん グリンピース にんじん パセリ こまつな	たまねぎ マッシュルーム ぶなしめじ たまねぎ キャベツ キャベツ きゅうり とうもろこし	こめ むぎ さとう マカロニ じゃがいも さとう	マーガリン 油 ごま アセロラゼリー	627 27.1 2.5
21	木	麦ごはん 牛乳 若竹汁 ぶりのオーロラみそがらめ アーモンドあえ	とうふ ぶり	牛乳 わかめ	ねぎ	たけのこ しいたけ しょうが キャベツ もやし	こめ むぎ でん粉 さとう さとう	油 ごま アーモンド	649 27.2 2.2
22	金	麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 パンパンジーサラダ りんご	とうふ ぶた肉 とり肉	牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ ねぎ しょうが しいたけ キャベツ きゅうり りんご	こめ むぎ さとう ぐず粉 さとう	ごま油 ねりごま ごま	658 28.2 2.2
25	月	ごはん 牛乳 筑前煮 ナッツごぼう ゆかりあえ	とり肉 あつあげ	牛乳	にんじん いんげん	こんにゃく れんこん ごぼう しいたけ ごぼう キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも さとう でん粉 さとう さとう	油 油 アーモンド ごま	634 23.4 1.9
26	火	麦ごはん 牛乳 ふしめん汁 さばの西京焼き 五目きんぴら	とり肉 さつまあげ さば ぶた肉 うすあげ	牛乳	こまつな ねぎ にんじん いんげん	たまねぎ えのきたけ ごぼう こんにゃく	こめ むぎ うどん さとう	ごま油 ごま	642 28.8 2.8
27	水	麦ごはん 牛乳 白菜と肉団子のスープ 豚キムチ きゅうりと枝豆の中華和え	とり肉 ぶた肉	スキムミルク	ねぎ こまつな にんじん にら にんじん	しょうが はくさい たまねぎ えのきたけ 白菜キムチ もやし キャベツ しょうが にんにく きゅうり えだまめ	こめ むぎ でん粉 さとう でん粉 さとう	ごま油 ごま ごま油 ごま	641 28.3 2.9
28	木	米粉パン 牛乳 手作りみかんゼリー 春野菜のスープ煮 チリコンカーン コーンサラダ	ベーコン ぶた肉 大豆 ガルパンゾ	牛乳	にんじん アスパラガス にんじん パプリカ	みかんジュース みかん たまねぎ キャベツ たまねぎ マッシュルーム にんにく きゅうり とうもろこし	こめこパン ゼリーのもと じゃがいも さとう	油 ごま油 ごま	681 26.5 3.7

**\*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っております。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648(650)kcal  
たんぱく質26.9(26.0)g  
塩分2.5(2.0)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。