



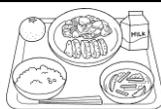
4月分 給食献立予定表



鋸南町学校給食センター

日付	こ ん だ て め い	しょくひんのはたらき			I栄養 - (kcal)	たんぱく質 (g)	しじつ (g)	長崎相当量 (g)				
		力や体温のもとになる (きいろ)	血や肉のもとになる (あか)	体の調子をよくする (みどり)								
11 (月)	麦入りごはん 牛乳 ハッシュドポーク もやしと春雨のサラダ オレンジゼリー(中) ヲッフル	こめ	おおむぎ	ぶたにく	レンズまめ	にんにく	しょうが	小	657	20.7	16.4	2.5
		じゃがいも	あぶら	ぎゅうにゅう		セロリー	しめじ	中	900	27.7	23.9	3.2
12 (火)	【大手・進級おめでとうごさいます】 ごはん 牛乳 メンチカツ キャベツときゅうりのサラダ すまし汁 お祝いゼリー	こめ	ゼリー	ぎゅうにゅう	ハム	キャベツ	きゅうり	小	639	21.7	19.8	2.2
		あぶら		とうふ	だいず	にんじん	えのきたけ	中	813	27.5	23.0	2.8
13 (水)	ごはん かん国風味つけのり 牛乳 カレー肉とうふ ぼうぎょうざ りんご	こめ	あぶら	のり	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	小	624	24.5	18.1	2.0
		さとう	こむぎこ	ぶたにく	やきとうふ	しらたき	キャベツ	中	880	32.7	24.5	2.9
14 (木)	【昨年度6年生が考えたこんだて】 わかめごはん 牛乳 あじフライ ジャーマンポテト みそ汁	こめ	ごま	わかめ	ぎゅうにゅう	たまねぎ	にんじん	小	666	24.0	21.2	2.9
		あぶら	じゃがいも	あじ	ベーコン	キャベツ	こまつな	中	870	29.9	25.3	3.7
15 (金)	こくとうパン 牛乳 トマトオムレツ ほうれん草のソテー キャベツのクリームスープ	パン	あぶら	ぎゅうにゅう	たまご	しめじ	コーン	小	651	29.4	21.9	2.6
		バター	こめこ	ウイナー	ぶたにく	たまねぎ	ほうれん草	中	883	36.6	31.6	3.8
18 (月)	麦入りごはん 牛乳 チキンカレー ごぼうサラダ ひとくちゼリー	こめ	おおむぎ	とり肉	ぎゅうにゅう	にんにく	しょうが	小	660	19.6	18.8	1.9
		じゃがいも	あぶら			たまねぎ	にんじん	中	862	24.2	22.3	2.4
19 (火)	ごはん 牛乳 ハンバーグバーベキューソースがけ チーズサラダ もやしのみそ汁	こめ	あぶら	ぎゅうにゅう	とりにく	にんにく	たまねぎ	小	607	21.9	18.1	2.5
		さとう	じゃがいも	チーズ	わかめ	りんご	レモン	中	766	25.4	19.3	3.1
20 (水)	ごはん 牛乳 みそチキンカツ ごまあえ すまし汁(中) ウエハース	こめ	こむぎこ	ぎゅうにゅう	とり肉	しょうが	こまつな	小	639	27.9	19.5	2.2
		パンこ	あぶら	しろみそ	とうふ	にんじん	キャベツ	中	861	34.4	24.1	2.9
21 (木)	【昨年度6年生が考えたこんだて】 玄米入りごはん 牛乳 すずきのソースがけ ポテトサラダ みそ汁	こめ	でんぶん	ぎゅうにゅう	すずき	しょうが	たまねぎ	小	654	25.4	22.9	2.5
		あぶら	さとう	ベーコン	とうふ	キャベツ	きゅうり	中	857	31.5	27.5	3.2
22 (金)	ココアあげパン 牛乳 冷しゃぶうどんサラダ ちゅうか風コーンスープ 小魚アーモンド	パン	あぶら	ぎゅうにゅう	ぶたにく	キャベツ	きゅうり	小	649	24.5	24.7	2.7
		でんぶん	さとう	とうふ	わかめ	にんじん	たまねぎ	中	814	29.7	29.4	3.5
25 (月)	キャロットライス クリームソースがけ 牛乳 ミネストローネ フルーツあんじん	こめ	バター	ぶたにく	いんげんまめ	にんじん	たまねぎ	小	624	20.1	16.1	2.4
		こめこ	じゃがいも	ぎゅうにゅう	スキムミルク	コーン	フロッコリー	中	835	26.3	19.6	3.3
26 (火)	ごはん 牛乳 さばのみそに やさしいため キムチスープ	あぶら	さとう	ぎゅうにゅう	さば	しょうが	にんじん	小	671	26.5	22.8	2.3
		じゃがいも	こまあぶら	あかみそ	ぶたにく	たまねぎ	キャベツ	中	874	33.0	26.9	2.9
27 (水)	ごはん 牛乳 コロッケ なっとうチーズあえ かきたま汁	こめ	じゃがいも	ぎゅうにゅう	なっとう	こまつな	キャベツ	小	643	22.4	21.1	2.4
		あぶら	ごま	チーズ	たまご	にんじん	たまねぎ	中	831	27.8	24.7	3.0
28 (木)	【昨年度6年生が考えたこんだて】 発芽玄米入りごはん 牛乳 とり肉のからあげ ナムル みそ汁	こめ	でんぶん	ぎゅうにゅう	とり肉	しょうが	ほうれん草	小	670	26.7	25.2	2.4
		こめこ	あぶら	ハム	あぶらあげ	もやし	にんじん	中	871	32.7	29.9	3.0

※都合により、献立を変更することがあります。



学校給食
摂取基準

小	650	21.1 ~ 32.5	14.4 ~ 21.6	2.0 未満
中	830	26.9 ~ 41.5	18.4 ~ 27.6	2.5 未満



ご入学・ご進級おめでとうございませう

花々が咲き誇る中、ピカピカの新入生を迎えて、新しい1年がスタートしました。本年度も、安心・安全はもとより、子どもたちが楽しみにしてくれるようなおいしい給食作りに努めていきたいと思ひます。よろしくお願ひいた

~きせつのたべもの【じゃがいも】~

日本には、江戸時代にオランダの船によって、インドネシアのジャカルタから長崎へと運び込まれました。このジャカルタという地名が、『じゃがいも』の名前の由来といわれています。日本の二大品種は、ホクホクとした食感の『だんしゃく』と、くずれにくい『メーカーイン』ですが、ほかにも『キタアカリ』や『インカのめざめ』など、味わいの異なる多くの品種があります。

