

令和 4 年 4 月 学校給食予定献立表 島原市立第四小学校

日付 曜日	献立名	主な働きと材料名			エネルギー たんぱく質
		体をつくる基になる	体の調子を整える基になる	エネルギーの基になる	
7 (木)	ドッグサンド(コッペパン フランクフルト キャベツ ケチャップ)	フランクフルト	キャベツ	コッペパン	688
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.3
	コーンシチュー	とりにく だっしふんにゅう	たまねぎ にんじん とうもろこし グリーンピース マッシュルーム	じゃがいも こむぎこ マーガリン	
8 (金)	むぎごはん			こめ むぎ	619
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.4
	にくだんごスープ	とりにく	にんじん たまねぎ ほうれんそう にら	ごまあぶら	
	ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん	さとう	
11 (月)	ごはん			こめ	662
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.9
	さつまじる	あつあげ みそ	にんじん だいこん ねぎ	さつまいも	
	いわしうめに	いわし		さとう でんぷん	
	きんぴら	てんぷら	こんにゃく にんじん ごぼう	あぶら さとう ごま	
12 (火)	こめこパン			こめこパン	590
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			28.5
	わかめうどん	とりにく ちくわ わかめ	たまねぎ ねぎ	うどん	
	だいずとこざかなのあげに	だいず にぼし		でんぷん あぶら ごま さとう	
13 (水)	ごはん			こめ	636
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.3
	ワントンスープ	ぶたにく	にんじん たまねぎ もやし ぶかねぎ	ワントン ごまあぶら	
	かんこくふういためもの	ぶたにく	にんじん きくらげ キャベツ	さとう ごまあぶら ごま はるさめ あぶら	
14 (木)	コッペパン			コッペパン	678
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.3
	ポテトスープ	ベーコン だいず	たまねぎ にんじん パセリ	じゃがいも おおぶく まめ きんときまめ	
	にこみハンバーグ	ぶたにく とりにく	たまねぎ みかんジュース	さとう	
	ゆでキャベツ		キャベツ		
15 (金)	むぎごはん			こめ むぎ	643
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.1
	マーボードウフ	とうふ ぶたひきにく みそ	たまねぎ にんじん グリーンピース しいたけ	ごまあぶら さとう でんぷん	
	ハンサンスー	ハム わかめ	きゅうり	はるさめ さとう ごま ごまあぶら	
18 (月)	チキンカレー(ごはん)	とりにく だっしふんにゅう	たまねぎ にんじん グリーンピース りんご	こめ じゃがいも カレールウ	669
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			20
	フルーツしらたま		みかん おうとう パイン	しらたまもち	
19 (火)	パインパン			パインパン	646
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.6
	スパゲティミートソース	ぶたひきにく チーズ	たまねぎ にんじん グリーンピース	スパゲティ	
	カラフルサラダ		キャベツ きゅうり ピーマン とうもろこし	あぶら さとう	
20 (水)	 かんげいえんそく				
21 (木)	コッペパン			コッペパン	648
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.3
	ミネストローネスープ	ベーコン	にんじん たまねぎ セロリー パセリ	マカロニ じゃがいも	
	スパイシーチキン	とりにく		でんぷん あぶら	
	グリーンサラダ		キャベツ きゅうり	あぶら さとう	
22 (金)	むぎごはん			こめ むぎ	626
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			21.1
	じゃがだんごじる	はんぺん わかめ	えのきたけ ねぎ たまねぎ	じゃがもち	
	ごもくあつやきたまご	たまご チーズ	にんじん ほうれんそう たまねぎ しいたけ	さとう あぶら	
	うらかみそぼろ	ぶたにく てんぷら	ごぼう にんじん もやし こんにゃく しいたけ	さとう	

令和 4 年 4 月 学校給食予定献立表 島原市立第四小学校

日付 曜日	献立名	主な働きと材料名			エネルギー たんぱく質
		体をつくる基になる	体の調子を整える基になる	エネルギーの基になる	
25 (月)	ごはん			こめ	660 24.5
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	にくじゃが	ぶたにく あつあげ	たまねぎ にんじん こんにやく グリーンピース	じゃがいも さとう あぶら	
	きびなごごまフライ そくせきづけ	きびなご	キャベツ にんじん	めづし こむぎこ ま	
26 (火)	くろざとうパン			くろざとうばん	574 23
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	タイピーエン	ぶたにく えび はんぺん	にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ	はるさめ ごまあぶら	
	シュウマイ	とりにく	たまねぎ	ごまあぶら こむぎこ あぶら	
	もやしなんばんづけ		もやし にんじん	さとう ごまあぶら ラー油	
27 (水)	たけのこごはん	とりにく ちくわ	たけのこ にんじん グリンピース	こめ さとう	626 21.6
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ふしめんじる	はんぺん	しいたけ たまねぎ ねぎ	ふしめん	
	コロッケ	たまご だっしふんにゅう	たまねぎ	じゃがいも さとう パンこ こむぎこ でんぷん	
	ごまあえ		キャベツ もやし にんじん	さとう ごま	
28 (木)	コッペパン			コッペパン	641 23.5
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	まめとやさいのスープ	とりにく だいず	たまねぎ にんじん ほうれんそう	おおふくまめ きんときまめ	
	ジャーマンポテト	ベーコン	たまねぎ パセリ	じゃがいも あぶら マーガリン	

※ 献立は、予定ですので、学校行事や物資購入等の都合により、急に変更する場合があります。よろしくお願いいたします。

ご入学・ご進級 おめでとうございます



学校給食は、成長期の子どもたちに必要な栄養をバランスよくとれるように献立内容を考えています。行事食や郷土料理などの季節を感じる献立や地場産物を使った献立で、地域とのかかわりを感じることができるよう心がけています。ご家庭では、給食の献立内容や子どもたちが食べたときに感じたことなどを話題のきっかけにして、食卓での食育トークに花を咲かせてみてはいかがでしょうか。



..... 朝ごはんの効果



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物を送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

つくってみよう♪ 朝食レシピ

豆のピザトースト

- ①ケチャップを食パンに薄くぬる。
- ②①の食パンに大豆の水煮と食べやすい大きさに切った豆苗とチーズをのせて、マヨネーズを少しのせる。
- ③トースターで焼く。

じゃこレタス焼きめし

- ①フライパンに、ごま油を熱して、といた卵を炒める。
- ②①にごはんと、ちりめんじゃこ、小口切りにしたこねぎを入れて、塩、こしょうで味をととのえる。
- ③②にちぎったレタスを加えてさっと炒める。

わかめサラダうどん

- ①乾燥カットわかめを水で戻しておく。
- ②ゆで卵をつくり半分に切る。
- ③冷凍うどんをパッケージに記載された通りに電子レンジで加熱する。
- ④うどんにちぎったレタスと①と②をのせて、めんつゆをかける。

厚揚げみそキャベツ丼

- ①フライパンに油を入れて熱し、ひき肉に火が通るまで炒める。
- ②①に一口大に切ったキャベツと厚揚げを入れて炒める。
- ③みそとみりんを味つけをした後、ごはんのせる。