

日付 曜日	献立名	主な働きと材料名						小学校	中学校
		体をつくる基になる(赤)		体の調子を整える基になる(緑)		エネルギーの基になる(黄)		エネルギー(kcal)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)	
7 (金)	ごはん					こめ 小麦		始業式	750
	牛乳		牛乳						30.4
	春雨スープ	ぶた肉		にんじん ほうれん草	たまねぎ しいたけ	はるさめ	ごま油		始業式
	豚肉のしょうが焼き	ぶた肉		にんじん	キャベツ たまねぎ	さとう			給食開始
10 (月)	ごはん					こめ		651	768
	牛乳		牛乳					26.2	30.3
	すまし汁	はんぺん		ねぎ	えのきたけ たまねぎ	しらたま 白玉もち			給食開始
	とり肉のレモン煮	とり肉				でん粉 さとう	あぶら 油		
	ごまあえ			にんじん	キャベツ	さとう	ごま		
11 (火)	コッパン					コッパン		628	754
	牛乳		牛乳					27.6	32.6
	カレーうどん	ぶた肉 ちくわ	脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ 深ねぎ	うどん	カレールウ		1年生給食開始
	ツナと野菜のあえもの	まぐろ		ほうれん草	キャベツ	さとう	ごま		
	ヨーグルト		ヨーグルト						
12 (水)	ごはん					こめ		647	814
	牛乳		牛乳					22.7	28.7
	肉じゃが	ぶた肉 厚揚げ		にんじん	たまねぎ こんにやく グリルベ-ス	じゃがいも さとう	あぶら 油		
	ししゃもフライ		ししゃもフライ				あぶら 油		
	ひじきあえ		しそ佃煮	にんじん	きゅうり				
13 (木)	黒砂糖パン					黒砂糖パン		627	817
	牛乳		牛乳					25.5	32
	ポークビーンズ	ぶた肉 ベーコン 大豆		にんじん	たまねぎ グリルベ-ス	じゃがいも さとう			
	マカロニサラダ				キャベツ きゅうり	マカロニ	ソイグ マヨネ-ズ		
14 (金)	ごはん					こめ 小麦		621	758
	牛乳		牛乳					22.4	26.4
	ぶた汁	ぶた肉 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう こんにやく	じゃがいも			
	さばのしょうが煮	さばのしょうが煮							
	切り干し大根のごま酢あえ			にんじん	切り干し大根 きゅうり	さとう	ごま		



ご入学・ご進級おめでとうございます

新しい献立表にかわりました♪

4月より小学校・中学校をまとめて献立表を作成しています。島原市立学校給食共同調理場は第一小学校・三会小学校・第四小学校・三会中学校に給食をお届けしています。献立表には献立名や使う食材をのせています。食べたことがない食材があった時は、ぜひご家庭で一度食べてみてください。また家族と一緒に確認して話題にしてみませんか。こちらに行事をのせていますのでご確認ください。



今月の行事について

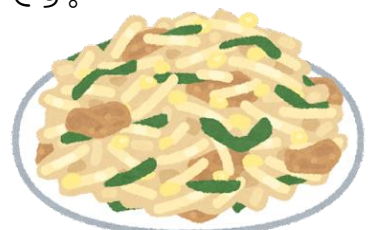
- 4/7 (金) 中学校給食開始
- 4/11 (火) 中学校1年生給食開始
- 4/10 (月) 小学校給食開始
- 4/17 (月) 小学校1年生給食開始
- 4/19 (水) 第四小学校歓迎遠足
- 4/20 (木) 三会小学校歓迎遠足



今月の郷土料理は「うらかみそぼろ」

毎月19日は食育の日

ながさきけん うらかみ ちく でつくられた きょうどりょうり 昔は肉を食べなかったキリシタンのひとびと しんがさま ぶたにく たなら つく 子どもたちに人気のある定番の料理です。



※ 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。よろしくお願ひします。

ひつけ 日付 曜日	献立名	主な働きと材料名						小学校	中学校
		体をつくる基になる(赤)		体の調子を整える基になる(緑)		エネルギーの基になる(黄)		エネルギー(kcal)	
		いちぐん 1群	にぐん 2群	さんぐん 3群	よんぐん 4群	ごぐん 5群	ろくぐん 6群	たんぱく質(g)	
17 (月)	チキンカレー(ごはん)	とり肉	脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ おろしりんご グリル [®] -ス	こめ じゃがいも	加 ^ら ゆ ^ら 油	677	800
	牛乳		牛乳					20.5	23.5
	フルーツミックス				みかん パイン 黄桃	カ [・] デ [・] コ			1年生給食開始
18 (火)	コッペパン					コッパ [®] パン		644	786
	牛乳		牛乳					24.3	29.1
	スパゲティミートソース	牛肉	チーズ	にんじん	たまねぎ グリル [®] -ス	スパゲティ			
	カラフルサラダ			ピーマン	キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	あ ^ら ゆ ^ら 油		
19 (水)	ごはん					こめ		627	757
	牛乳		牛乳					21	25.1
	じゃが団子汁	はんぺん	わかめ	ねぎ	えのきたけ	じゃがもち			
	五目厚焼きたまご	五目厚焼きたまご							
	浦上そばろ	ぶた肉 てんぷら		にんじん	ごぼう もやし こんにゃく	さとう			
20 (木)	コッペパン					コッパ [®] パン		641	805
	牛乳		牛乳					24.1	29.3
	豆と野菜のスープ	とり肉 大豆 大福豆 金時豆		にんじん ほうれん草 パセリ	たまねぎ				
	ジャーマンポテト	ベーコン		パセリ	たまねぎ	じゃがいも	あ ^ら ゆ ^ら 油 バター		
21 (金)	そばろ丼(麦ごはん)	とりひき肉 卵そばろ			しいたけ ごぼう 枝豆	こめ 麦 さとう		653	788
	牛乳		牛乳					27.3	32
	つみれ汁	たちうおつみれ みそ 厚揚げ		にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう				
24 (月)	ごはん					こめ		644	777
	牛乳		牛乳					25.1	30.5
	マーボー豆腐	豆腐 ぶたひき肉 みそ		にんじん	たまねぎ しいたけ グリル [®] -ス	さとう でん粉	あ ^ら ゆ ^ら 油		
	ハンサンスー		わかめ		きゅうり	はるさめ さとう	あ ^ら ゆ ^ら 油 ごま		
25 (火)	米粉パン					こめ 米粉パン		585	772
	牛乳		牛乳					26.7	34
	わかめうどん	とり肉 はんぺん	わかめ	にんじん	たまねぎ 菜 ^な ねぎ	うどん			
	大豆と小魚の揚げ煮	大豆	ほ ^ほ 煮 ^し			でん粉 さとう	あ ^ら ゆ ^ら 油 ごま		
26 (水)	ごはん					こめ		637	768
	牛乳		牛乳					24.6	28.7
	スーミータン	とり肉 卵		パセリ	たまねぎ とうもろこし	でん粉	あ ^ら ゆ ^ら 油		
	韓国風炒め物	ぶた肉		にんじん なら	きくらげ キャベツ	さとう はるさめ	あ ^ら ゆ ^ら 油 ごま		
27 (木)	ドッグサンド	フランクフルト			キャベツ	コッパ [®] パン さとう でん粉		683	792
	牛乳		牛乳					26.4	30.5
	コーンチャウダー	とり肉	脱脂粉乳	にんじん	とうもろこし たまねぎ	じゃがいも 小麦粉	マ [・] ガ [・] リ		
28 (金)	たけのこごはん(麦ごはん)	とり肉 ちくわ		にんじん	たけのこ しいたけ グリル [®] -ス	こめ 麦 さとう		711	808
	牛乳		牛乳					24	27.2
	魚そうめん汁	魚そうめん とうふ		にんじん ねぎ	しいたけ えのきたけ				
	コロッケ					コロッケ	あ ^ら ゆ ^ら 油		
	きゅうりとコーンのごまあえ				きゅうり とうもろこし	さとう	ごま		

