



# 令和6年 4月分学校給食献立予定表



※牛乳は毎日200mlが1本つきます。

波佐見町立学校給食センター

日付 曜日	こ ん だ て		主 な 働 き と 材 料 名						栄 養 価		
			体をつくるもとになる		体の調子を整えるもとになる		エネルギーのもとになる		エネルギー(kcal)		
	主食	お か ず	赤の仲間の食品		緑の仲間の食品		黄色の仲間の食品		たんぱく質(g)		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	小学校	中学校	
8 (月)	ごはん	つみれ汁 とり肉の照り焼き もやしのおひたし	とり肉 太刀魚つみれ 麦みそ	牛乳	にんじん こねぎ	ほうれん草 たまねぎ えのきたけ	もやし えのきたけ	米 さとう でん粉	油	-	758
9 (火)	麦ごはん	ハヤシライス フルーツ入りサラダ	牛肉	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり グリンピース マッシュルーム みかん缶 バイン缶	米 小麦粉 さとう	バター 油	601	764	
10 (水)	波佐見の ごはん	みそ汁 いわしのカリカリフライ たけのこの土佐煮	豆腐 油揚げ いわしフライ 麦みそ	牛乳 わかめ	にんじん こねぎ	きぬさや たまねぎ たけのこ こんにゃく	米 じゃがいも さとう	油	566	754	
11 (木)	米粉パン	カレーうどん 大豆	ぶた肉 大豆 ちくわ	牛乳 煮干し	にんじん	たまねぎ 根菜ねぎ	米粉/パン うどん さつまいも さとう でん粉	カレー/ウ 油	613	828	
12 (金)	ごはん	がめ煮 いわしの梅煮 即席漬	とり肉 厚揚げ いわし梅煮	牛乳 昆布	にんじん	キャベツ たけのこ ごぼう こんにゃく しいたけ	米 じゃがいも さとう でん粉	油	606	744	
15 (月)	コッパン	野菜スープ かぼちゃフライ 塩もみきゅうり りんごジャム	とり肉	牛乳	にんじん かぼちゃフライ	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	米 じゃがいも さとう	コッパン/リン ごジャム	592	754	
16 (火)	ごはん	かきたま汁 ししゃもフライ 干し大根の炒め煮	とり肉 豚肉 たまご	牛乳 ししゃもフライ	にんじん いんげん こねぎ	たまねぎ 干し大根 つぎこんにゃく	米 さとう でん粉	油	579	749	
17 (水)	ごはん	チキンカレー ごまドレッシングサラダ いちご	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり グリンピース おろしりんご いちご	米 じゃがいも さとう	油	591	750	
18 (木)	黒さとうパン	スパゲティナポリタン コールスローサラダ	ぶた肉 ウィンナー	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ コーン マッシュルーム	黒さとう/パン スパゲティ さとう	油	599	764	
19 (金)	ごはん	家常豆腐(チャーシャン豆腐) もやしと青菜のナムル	ぶた肉 厚揚げ	牛乳	にんじん こねぎ	小松菜 たまねぎ もやし	米 さとう でん粉	ごま ごま油	621	790	
22 (月)	ごはん	ぶた肉じゃが 酢みそあえ	ぶた肉 てんぷら 米みそ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	たまねぎ きゅうり つぎこんにゃく	米 じゃがいも さとう	ごま 油	558	708	
23 (火)	ごはん	沢煮わん 厚焼き卵 大豆とひじきの煮物	ぶた肉 とり鶏肉 大豆 厚焼卵	牛乳 ひじき	にんじん いんげん	きぬさや たけのこ ごぼう つぎこんにゃく えのきたけ しいたけ	米 さとう でん粉	油	584	719	
24 (水)	ごはん	とりごぼう汁 さばのみそ煮 おひたし	とり肉 厚揚げ さばのみそ煮	牛乳	にんじん こねぎ	キャベツ ごぼう こんにゃく しいたけ	米 さとう	油	592	747	
25 (木)	ハンバーガー パン	ポテトスープ ハンバーグ キャベツソテー (中) スライスチーズ	とり肉 ハンバーグ	牛乳 (中) チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ しめじ	米 じゃがいも さとう	ハンバーガー/パン 油	564	784	
26 (金)	ゆかり入り 麦ごはん	若竹汁 とり肉のから揚げ ごまあえ 柏もち	とり肉 かまぼこ	牛乳 わかめ	ほうれん草 こねぎ 乾燥赤しそ	たまねぎ たけのこ もやし	米 小麦粉 さとう でん粉 柏もち	ごま ねりごま 油	632	762	

★献立表では、「こんにゃく」を食品の働きの仲間わけの「体の調子をととのえるもとになる」に分類しています。食品群では5群に入ります。  
★献立名に(中)とついているものは中学校のみの献立です。

実(み)だくさんの汁もので「しっかり朝ごはん」

それぞれの学年で、給食開始の日が違います。ご確認ください。

- 4月 8日(月)～ 中学2・3年のみ給食開始
- 9日(火)～ 小学2～6年給食開始
- 10日(水)～ 中学1年生給食開始
- 17日(水)～ 小学1年生給食開始

### 5月5日は「端午の節句」

奈良時代から続く古い行事です。この日には、昔から「ちまき」をつくり、菖蒲湯(しょうぶゆ)に入って、子どもの成長と健康を願うという風習があります。また、寒が癒えないようにという願いを込めて、柏もちが食べられます。

給食では、一足早く26日に柏もちが登場します。



### 今月使用予定の地元産の食材

水曜日には町内産の米を使用します。  
ほうれん草、えのきたけ、しめじ、わかめ、煮干しは県内産を使用予定です。

17日使用のいちごは、地産地消プロジェクトの一環として、長崎県産いちご卸金北都支部より無償で提供していただく予定です。子どもたちのために、ありがとうございます。

### 今月のみそ汁

豆腐・油揚げ・玉ねぎ・じゃがいも・こねぎ・わかめ・鬼木の麦みそ・煮干し

