

4月献立予定表

平成31年度 高南学校給食共同調理場
【朝日中学校】

ご入学、ご進級おめでとうございます

元気いっぱい1年生を迎え新学期が始まりました。学校給食は、お腹が満たされるだけでなく、友だちと一緒に準備をして食べたり、片づけをしったりすることにより、良好な人間関係を築き、心と体の健康を増進させます。本年度も安全でおいしい給食をお届けできるよう職員一同頑張りますので、ご理解ご協力をお願いいたします。



<今年度の調理場職員の紹介>

場長 朝日みどり小学校長 兼任 見原 恵 (新潟県立教育センターより)

栄養教諭 佐藤恵子

調理員 阿部ルミ子 (塩野町小学校より)、渡邊千鶴子、桜井利由子、
遠山美弥子、本間紀彦、長谷川裕一

臨時調理員 飯沼ルミ子、大滝仁美 (塩野町小学校より)

わたしたちが
作っています



※ 献立は、食材の都合などにより変更になる場合がありますので、ご了承ください。

日	曜	こんだて	赤の仲間 (血や骨、筋肉になる)	緑の仲間 (体の調子を整える)	黄の仲間 (熱や力のもとになる)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
9	火	赤飯	あずき		もちごめ ごま	841	31.0
		朝日豚のしょうが焼き	ぶた肉	しょうが			
		菜の花和え	たまご	こまつな キャベツ にんじん	さとう		
		春野菜の煮物	あつあげ さつまあげ	だいこん たけのこ ぜんまい にんじん こんにゃく	じゃがいも さとう		
		牛乳、お祝いゼリー	牛乳	りんご もも	さとう		
10	水	ごはん			米	817	31.4
		鮭の焼き漬け	さけ		さとう		
		磯香和え	かまぼこ のり	こまつな キャベツ にんじん			
		沢煮碗	ぶた肉	だいこん にんじん もやし えのきたけ ながねぎ	はるさめ		
		牛乳、ルレクチュアルト	牛乳 どうにゅう	ルレクチェ	こむぎこ さとう		
11	木	カレーライス (麦ごはん)	ぶた肉	たまねぎ にんじん にんにく しょうが	米 むぎ じゃがいも 油 カレールー	829	25.2
		ハムサラダ	ハム	キャベツ きゅうり にんじん コーン	油		
		牛乳、いよかんゼリー	牛乳	いよかん	さとう		
12	金	ごはん			米	912	28.2
		コーンシュマイ	さかなのすりみ	コーン たまねぎ	パンこ こむぎこ 油		
		高野豆腐とじゃがいもの肉みそ炒め	ぶた肉 こうやどうふ みそ	たまねぎ にんじん ピーマン	じゃがいも かたくりこ さとう 油		
		わかめスープ	かまぼこ わかめ	だいこん にんじん ほうれんそう ながねぎ えのきたけ			
		牛乳	牛乳				
15	月	ごはん			米	800	30.2
		さばのみそ煮	さば みそ		さとう		
		じゃがいものカレーさんぴら	ぶた肉	にんじん さやいんげん こんにゃく	じゃがいも さとう 油 ごま		
		岩船麩のみそ汁	わかめ みそ	たまねぎ だいこん ながねぎ	いわらねふ		
		牛乳	牛乳				
16	火	ごはん			米	788	31.6
		チキンタレカツ	とり肉		こむぎこ パンこ 油 さとう		
		こんにゃくサラダ	わかめ	キャベツ きゅうり にんじん コーン こんにゃく	油 さとう		
		白菜のみそ汁	あつあげ だいす みそ	はくさい ながねぎ	じゃがいも		
		牛乳	牛乳				
17	水	梅ごはん		うめ	米	801	29.3
		たまご焼き	たまご		さとう 油		
		切り干し大根サラダ	ツナ	ぎりぼしだいこん きゅうり にんじん コーン	油		
		肉じゃが	ぶた肉	たまねぎ にんじん こんにゃく しょうが	じゃがいも さとう 油		
		牛乳、アーモンド小魚	牛乳 かたくちいわし		アーモンド さとう ごま		

※ 献立は、食材の都合などにより変更になる場合がありますので、ご了承ください。

日	曜	こんだて	赤の仲間 (血や骨、筋肉になる)	緑の仲間 (体の調子を整える)	黄の仲間 (熱や力のもとになる)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	
18	木	ごはん			米	799	34.2	
		鯖の西京焼き	さわら みそ					
		かみかみサラダ	ハム	キャベツ きゅうり にんじん コーン	アーモンド ノンエッグマヨネーズ			
		豚汁	ぶた肉 とうふ みそ	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ こんにゃく	じゃがいも			
		牛乳						
19	金	ソフトめん			ソフトめん	792	38.4	
		若竹汁	とりにく あぶらあげ わかめ	たけのこ にんじん たまねぎ えのきたけ ながねぎ				
		ますの唐揚げ	ます	しょうが にんにく	かたくりこ こめこ 油			
		春キャベツとポンカンのサラダ	とりにく	キャベツ きゅうり ポンカン	油			
		牛乳						
22	月	 振替休業日 						
23	火	ごはん			米	777	32.1	
		鶏肉のごまみそ焼き	とりにく みそ		ごま さとう			
		ひじきの炒め煮	ぶた肉 ひじき	ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん	さとう 油			
		かきたま汁	たまご とうふ みそ	こまつな ながねぎ えのきたけ	じゃがいも			
		牛乳						
24	水	りんごパン		りんご	パン さとう	879	34.2	
		オムレツ	たまご		油			
		ツナサラダ	ツナ	キャベツ きゅうり にんじん	油			
		あさりのチャウダー	あさり ウィナー 牛乳	たまねぎ にんじん ブロッコリー	じゃがいも こむぎこ 油 なまクリーム			
		牛乳						
25	木	たけのこごはん	あぶらあげ	たけのこ にんじん	米	799	24.8	
		メンチカツ	ぶた肉	キャベツ たまねぎ	こむぎこ パンこ 油			
		ブロッコリーとコーンの炒め物		ブロッコリー キャベツ コーン	油			
		すまし汁	かまぼこ とうふ わかめ	ながねぎ にんじん だいこん えのきたけ				
		牛乳	にゅうせいひん	いちご	さとう			
26	金	ごま焼肉丼 (麦ごはん) (ごはんの上に、焼肉を盛り付けます。)	ぶた肉	たまねぎ にんじん ピーマン しょうが	米 むぎ かたくりこ さとう 油 こま	823	29.9	
		ワンタンスープ		はくさい にんじん ながねぎ もやし えのきたけ	ワンタンのかわ			
		フルーツのゼリー和え		りんご パイン もも みかん	さとう			
		牛乳						

高南学校給食共同調理場(村上市中原)

今年度は、朝日みどり小学校・朝日中学校
計 303人分の
給食を作ります。



～学校給食の内容～

＜おかず等＞

- ★旬の野菜を多く使うようにしています。
- ★野菜が苦手なお子さんにも食べやすい調理方法や味付けを工夫しています。
- ★化学調味料を使用せず、天然原料からだしをとっています。

＜牛乳＞

- ★成長期に欠かせないたんぱく質やカルシウムが豊富です。ほとんど毎日つきます。
- ★新潟県産の牛乳です。

麺の実施曜日が
変わりました。
昨年度・・・月曜日
今年度・・・金曜日



給食当番がまわってき
ましたら給食白衣の洗濯・ア
イロンかけをお願いいたし
ます。修繕が必要なところ
は、できる範囲で直してい
ただけると大変助かります。



＜主食＞

- ★ごはん
岩船産コシヒカリ100%です。
- ★パン
給食用のパンは、市販品より砂糖や脂質を抑えた配合になっています。米粉パンや揚げパンも出ます。
- ★めん
うどん、中華めん、ソフトめん、大麦めん、米粉めんなどが出ます。

