

4 月 献 立 予 定 表



令和2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

元気いっぱいの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、友達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（2年目）

栄養教諭 渡部美紀子（村上小学校より）

調理員 （今年度から民間委託となりました。）

株式会社 メフォス

飯沼朋美、柳 美夏、飯沼ルミ子、大滝仁美、中山通子、本間美布、島田優希



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
約300人分の給食を作ります。



※ 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)
7 火	ごはん			米	779	34.9
	さばの照り焼き	さば				
	和風サラダ	かまぼこ わかめ	だいこん にんじん きゅうり コーン	油 ごま		
	キムチ豚汁	ふた肉 とうふ みそ	はくさい にんじん こぼろ ながねぎ	じゃがいも		
	牛乳、ミルクデザート	牛乳		さとう		
8 水	赤飯	あずき		もちごめ ごま	794	26.4
	鶏の照り焼き	とり肉		さとう		
	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	わかめ かまぼこ	だいこん にんじん えのきたけ ながねぎ	じゃがいも		
	牛乳、もものクレープ	牛乳 にゅうせいひん たまご	もも	さとう こむぎこ 油		
9 木	ごはん			米	755	32.6
	鮭の塩焼き	さけ				
	切り昆布煮	ふた肉 さつまあげ こんぶ	にんじん こぼろ さやいんげん こんにゃく	さとう 油 ごま		
	キャベツのみそ汁	うすあげ だいす みそ	キャベツ たまねぎ	じゃがいも		
	牛乳	牛乳				
10 金	カレーライス（麦ごはん）	ふた肉 あさり	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	853	27.1
	コーンサラダ		キャベツ きゅうり にんじん コーン	油		
	牛乳、みかんゼリー	牛乳	みかん	さとう		
13 月	ごはん			米	796	29.9
	さばのみそ煮	さば みそ		さとう		
	じゃがいものカレーきんぴら	ふた肉	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	いわふねふ		
	牛乳	牛乳				
14 火	ごはん			米	827	29.6
	ぎょうざ	ふた肉	キャベツ たまねぎ にら	こむぎこ 油		
	磯香和え	のり	こまつな キャベツ にんじん			
	マーボー豆腐	とうふ ふた肉 みそ	ながねぎ にんじん たけのこ しょうが ほししいたけ	かたくりこ さとう 油		
	牛乳	牛乳				
15 水	ごはん			米	803	30.3
	ししゃもフリッター	ししゃも あおさ おきあみ		こむぎこ 油		
	回鍋肉	ふた肉 みそ	キャベツ にんじん ピーマン たまねぎ	油 さとう		
	わかめのみそ汁	わかめ みそ	だいこん ながねぎ えのきたけ	じゃがいも		
	牛乳	牛乳				
16 木	わかめごはん	わかめ		米	788	28.0
	たまご焼き	たまご		さとう 油		
	切り干し大根のごま酢和え		きりぼしだいこん きゅうり にんじん もやし	ごま		
	肉じゃが	ふた肉	たまねぎ にんじん こんにゃく	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)
17	金	ソフトめん			ソフトめん	950	33.9
		ミートソース	ぶた肉 だいず	たまねぎ トマト セロリー にんにく	油 こむぎこ		
		こんにやくサラダ	わかめ	キャベツ きゅうり コーン こんにやく	油 さとう		
		牛乳、 マスカットゼリー	牛乳	ぶどうかじゅう	さとう		
20	月	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 ごま	816	29.7
		ワントンスープ		はくさい にんじん ながねぎ もやし えのきだけ	ワントンのかわ		
		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	牛乳				
21	火	ごはん、のりの佃煮	のり		米 さとう	821	32.2
		ハンバーグ	ぶた肉 きゅう肉	たまねぎ	パンこ 油		
		マカロニサラダ	ハム	キャベツ きゅうり コーン	マカロニ ノンエッグマヨネーズ		
		真だくさんみそ汁	なまあげ みそ だいず	こまつな ながねぎ えのきだけ	じゃがいも		
		牛乳	牛乳				
22	水	アップルパン		りんご	パン さとう	848	35.7
		鶏肉のトマト煮	とり肉	たまねぎ トマト しめじ	油 さとう かたくりこ		
		のり塩ポテト	のり		じゃがいも 油		
		野菜たっぷり卵スープ	たまご ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん	かたくりこ		
		牛乳	牛乳				
23	木	ごはん			米	821	26.0
		村上牛入りメンチカツ	ぎゅう肉 ぶた肉	たまねぎ	パンこ こむぎこ 油		
		ごま和え		キャベツ こまつな もやし にんじん	さとう ごま		
		春野菜の煮物	がんもどき さつまあげ	だいこん だけのこ ぜんまい にんじん こんにやく	じゃがいも さとう		
		牛乳	牛乳				
24	金	ごはん			米	782	32.5
		鯖の西京焼き	さわら みそ				
		アーモンドサラダ		キャベツ きゅうり にんじん コーン	アーモンド 油		
		豚汁	ぶた肉 みそ	だいこん にんじん ながねぎ ごぼう えのきだけ	じゃがいも		
		牛乳、 型抜きチーズいちご味	牛乳 チーズ	いちごかじゅう	さとう		
27	月	ハヤシライス(麦ごはん)	ぶた肉 しろいんげんまめ	たまねぎ にんじん トマト にんにく しょうが	米 むぎ じゃがいも こむぎこ 油	801	28.0
		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、 冷凍パイン	牛乳	パイン	さとう		
28	火	キムタクごはん	ぶた肉 こんぶ	たくあん はくさい にんじん	米 ごま 油	789	27.2
		ポテトコロッケ	ぶた肉	たまねぎ	じゃがいも パンこ こむぎこ		
		もやしのナムル		もやし きゅうり にんじん	油		
		コーン入り卵スープ	たまご	たまねぎ はくさい にんじん コーン	かたくりこ		
		牛乳	牛乳				
29	水	 昭和の日 					
30	木	ごはん			米	807	30.2
		鶏肉のごまみそ焼き	とり肉 みそ		さとう ごま		
		ひじきの炒め煮	ぶた肉 ひじき	にんじん ごぼう こんにやく さやいんげん	油 さとう		
		青菜のみそ汁	とうふ みそ	こまつな ながねぎ	じゃがいも		
		牛乳、 りんごゼリー	牛乳	りんご	さとう		

<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控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。

～学校給食の内容～



<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。
- ★新潟県産の牛乳です。

<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。