



4月給食カレンダー



げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび
<p>給食当番の身支度</p> <ul style="list-style-type: none"> 髪が毛が出ないように帽子をかぶろう マスクをきちんとつけよう つめは短く切っておこう 石けんを使って手を洗おう 清潔な白衣を着よう ハンカチを持とう 	<p>給食当番になった人は、給食の準備をする前に給食当番としてふさわしい清潔な身支度をしているかどうかを確認しましょう。</p>	<p>6 2・3年生給食開始</p> <p>せとか</p> <p>上からチーズをかけます。</p> <p>タコライス あさりのシチュー</p>	<p>7</p> <p>しゃきしゃきサラダ</p> <p>さけとチーズの春巻</p> <p>ごはん とり団子と野菜のスープ煮</p>	<p>8 1年生給食開始</p> <p>おいしいクレープ</p> <p>キャベツのゆかりあえ</p> <p>チキンみそカツ</p> <p>ごはん 野菜のごま汁</p>
<p>11</p> <p>カラフルゼリーあえ</p> <p>カレーライス 春キャベツのクリーミーサラダ</p>	<p>12</p> <p>カレーマヨサラダ</p> <p>ふた肉のしょうがやき</p> <p>ごはん じゃがいもとわかめのみそ汁</p>	<p>13 アーモンドカル</p> <p>ひじきのサラダ</p> <p>五目たまごやき</p> <p>ごはん 肉じゃが</p>	<p>14</p> <p>にんじんしりしり</p> <p>アジのたつたあげ</p> <p>ごまごはん イタムドゥッチ(沖縄風とん汁)</p>	<p>15</p> <p>くだもの</p> <p>ツナプロサラダ</p> <p>ソフトめん ミートソース</p>
<p>18</p> <p>花野菜サラダ</p> <p>デミグラスハンバーグ</p> <p>ごはん ABCスープ</p>	<p>19</p> <p>ポテトサラダ</p> <p>あげだしとうふのごまそぼろあんかけ</p> <p>ごはん きざみふのみそ汁</p>	<p>20</p> <p>春雨サラダ</p> <p>チーズオムレツ</p> <p>パイン米粉パン あさりのトマトチャウダー</p>	<p>21</p> <p>じゃがいものカレー-きんぴら</p> <p>さばのみそ煮</p> <p>ごはん はくさいのみそ汁</p>	<p>22</p> <p>ごまあえ</p> <p>京都産さわらフライ</p> <p>たけとりごはん けんちん汁</p>
<p>25</p> <p>中学校振替休日</p>	<p>26</p> <p>フライドポテト</p> <p>カミカミサラダ</p> <p>ジャンバラヤ チキンスープ</p>	<p>27</p> <p>コールスロー</p> <p>肉だんごのケチャップあん</p> <p>わかめごはん とん汁</p>	<p>28</p> <p>チーズ</p> <p>フロッコリーのサラダ</p> <p>さけのやきづけ</p> <p>ごはん さわにわん</p>	

※ 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。



4月献立予定表



令和4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

ご入学、ご進級、おめでとうございます。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 鈴木 淳
栄養士 朝日みどり小 栄養教諭 渡部 美紀子
調理員 民間委託株式会社 メフォス
齋藤佑美、飯沼朋美、横山和歌子、飯沼ルミ子、中山通子、本間美布、大滝裕子

わたしたちが
作っています



高南学校給食共同調理場(村上市中原)

今年度は、朝日中学校・朝日みどり小学校
約256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)
6	水	タコライス	ふた肉 チーズ 村上産青大豆	たまねぎ セロリ にんじん ピーマン	米 油 麦	884	32.9
		あさりのシチュー	あさり ベーコン 牛乳	たまねぎ にんじん ブロッコリー パセリ	こむぎ粉 バター じゃがいも		
		牛乳 くだもの	牛乳	せとが			
7	木	ごはん			米	757	30.1
		鮭とチーズの春巻	鮭 チーズ	いんげん	春巻の皮 油		
		しゃきしゃきサラダ		にんじん きゅうり もやし	じゃがいも さとう 油		
		とり団子の野菜スープ煮	とり肉 大豆	ねぎ キャベツ にんじん しめじ たまねぎ	こむぎ粉		
8	金	ごはん			米	935	33.8
		チキンみそカツ	とり肉		こむぎ粉 パン粉 油		
		キャベツのゆかりあえ		キャベツ きゅうり もやし にんじん	ごま		
		野菜のごま汁	ベーコン	ごぼう だいこん にんじん はくさい	じゃがいも ごま		
11	月	牛乳 おいおいクレープ	牛乳 豆乳		米粉 さとう 油		
		カレーライス	ふた肉 チーズ	たまねぎ にんじん しめじ りんご	米 油 じゃがいも 麦		
		春キャベツのコーンクリームサラダ	ハム	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ とうもろこし	油		
		カラフルゼリーあえ		みかん もも りんご	ゼリー		
12	火	ごはん			米	843	33.3
		ふた肉のしょうが焼き	ふた肉	しょうが りんご			
		カレーマヨサラダ	ひよこ豆 いんげん豆	ブロッコリー にんじん キャベツ きゅうり	油		
		じゃがいもとわかめのみそ汁	わかめ あさり	えのき こまつな	じゃがいも		
13	水	牛乳	牛乳				
		ごはん			米		
		五目たまご焼き	たまご ひじき	にんじん 青菜	油 さとう		
		ひじきのサラダ	ひじき	キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし	油		
14	木	肉じゃが	ふた肉	にんじん たまねぎ しめじ ごぼう こんにゃく グリンピース	じゃがいも 油 さとう		
		牛乳 アーモンドカル	牛乳 小魚		アーモンド さとう		
		ごまごはん			ごま 米		
		アジのたつたあげ	アジ		かたくり粉 油		
15	金	にんじんしりしり	まぐろ たまご	にんじん だいこん	油 ごま	824	33.6
		イナムドゥチ(沖縄風とん汁)	ふた肉 かまぼこ	にんじん だいこん こんにゃく こまつな			
		牛乳	牛乳				
15	金	ソフトめん ミートソース	ふた肉 村上産大豆	たまねぎ セロリ にんじん トマト	めん 油 さとう こむぎ粉	905	35.0
		ツナプロサラダ	ツナ たまご	ブロッコリー にんじん たまねぎ	油		
		牛乳 くだもの	牛乳	くだもの			

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	月	ごはん			米	816	28.7	
		デミグラスハンバーグ	ぶた肉	たまねぎ	パン粉 油 さとう			
		花野菜のサラダ	チーズ ヨーグルト	ブロッコリー カリフラワー キャベツ 黄パプリカ	チーズ			
		ABCスープ 牛乳	ウインナー 牛乳	にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ セロリ	じゃがいも ABCマカロニ			
19	火	ごはん			米	826	30.5	
		あげだしとうふのごまそぼろあんかけ	とうふ とり肉		かたくり粉 米粉 油 さとう ごま			
		ポテトサラダ	チーズ	きゅうり にんじん	じゃがいも 油			
		きざみふのみそ汁 牛乳	ふ ベーコン 牛乳	えのき だいこん えのき ねぎ				
20	水	パン		パン	米粉パン	852	31.6	
		チーズオムレツ	チーズ たまご		油			
		春雨サラダ		キャベツ きゅうり にんじん えだまめ	油			
		あさりのチャウダー 牛乳	あさり 牛乳 生クリーム 牛乳	にんじん たまねぎ パセリ セロリ トマト	じゃがいも バター こむぎ粉			
21	木	ごはん			米	852	35.7	
		さばのみそ煮	さば		さとう			
		じゃがいものカレーきんぴら	ちくわ	こんにゃく にんじん いんげん	じゃがいも 油 さとう ごま			
		はくさいのみそ汁 牛乳	なまあげ 大豆 牛乳	はくさい にんじん えのき ねぎ				
22	金	たけのこごはん	とり肉	たけのこ にんじん	米 さとう	749	30.9	
		京都産さわらフライ	さわら		こむぎ粉 パン粉 油			
		ごまあえ		ごまつな もやし キャベツ	ごま さとう			
		けんちん汁 牛乳	とうふ 牛乳	ごぼう だいこん にんじん ねぎ しいたけ こんにゃく	じゃがいも ごま油			
25	月	4月23日(土)の振替休業日						
26	火	ジャンバラヤ	えび ベーコン	たまねぎ パプリカ にんじん グリーンピース	米 油	710	26.4	
		カミカミサラダ	村上産青大豆	きゅうり にんじん こんにゃく	油			
		フライドポテト			じゃがいも 油			
		チキンスープ ショア	とり肉 脱脂粉乳	にんじん たまねぎ キャベツ マッシュルーム	さとう			
27	水	わかめごはん	わかめ		米	722	28.5	
		肉団子のケチャップあん	ぶた肉 とり肉	たまねぎ	さとう			
		コールスロー		キャベツ パプリカ きゅうり とうもろこし パセリ	さとう 油 春雨			
		とん汁 牛乳	ぶた肉 とうふ 牛乳	にんじん だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく	さといも			
28	金	ごはん			米	778	36.4	
		さけのやきつけ	さけ					
		ブロッコリーのサラダ		ブロッコリー もやし キャベツ とうもろこし	油			
		さわにわん 牛乳 チーズ	ぶた肉 かまぼこ うすあげ 牛乳 チーズ	だいこん たけのこ えのき にんじん ごぼう きぬさや ねぎ				

<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。

<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。

