



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
給食当番の身支度 ・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				
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。				
10 デコポン チーズ タコライス クラムチャウダー	11 ご入学お祝い献立 お祝いいちごゼリー ブロッコリーのサラダ とり肉の塩からあげ 赤飯 沢煮椀	12 ミルメーク はなやさい 花野菜のサラダ ハンバーグ パンパン コンソメスープ	13 アーモンドカル ひじきのサラダ 五目たまご焼き ごはん 肉じゃが	14 にんじんしりしり アジフライ ごまごはん イナムドゥチ
17 お米でバナナケーキ マーボ丼 パンサンスー にぎすフライ	18 かわちばんかん カレーライス 春キャベツの クリーミーサラダ	19 ごまあえ サゴシフライ だけとりおこわ けんちん汁	20 カレーマヨサラダ 阿賀北ボークのしょうが焼き ごはん じゃがいもとわかめの みそ汁	21 ソフトめん ヨーグルトあえ ミートソース ツナブロッコリー
24 チーズ アーモンドあえ 揚げ出し豆腐のごまそぼろあんかけ ごはん えのきと若船ふの みそ汁	25 アセロラゼリー ほうれん草の和風サラダ 魚のガーリック揚げ ごはん わかたけ汁	26 マカロニサラダ ポテトコロッケ チョコチップ米粉パン 中華風コーン スープ	27 レアチーズいちご味 はるさめサラダ ミートオムレツ ごはん あさりのクリーム スープ	28 マーミナチャンプルー カツオカツ ごはん 野菜のごま汁

※ 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5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、ご理解と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 校長(兼任) 鈴木 淳
 栄養士 朝日みどり小学校 栄養教諭 日下部 詩織
 調理員 民間委託株式会社 シダックス大新東ヒューマンサービス

わたしたちが
作っています



今年度より調理委託会社が変わります。よろしくお願いいたします。

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。



食物アレルギー対応方針が変わりました！

保護者の皆様には食物アレルギーの調査等で大変お世話になり、ありがとうございました。

さて、子どもたちにより安全な給食を提供できるようにするため、今年度より村上市の食物アレルギー対応方針が変わりました。方針の変更を受けて、**学校給食では以下のものは使いません。**

生たまご、くるみ、ピーナッツ、ピーカンナッツ、カシューナッツ、生の魚卵、そば、山芋、キウイフルーツ

また、当調理場では、上記の食材以外に調理場の稼働能力を考慮し、**以下の食材を今年度は使用しないことといたしましたので、ご承知おきください。**

かながしら、生のトマト、生のきゅうり



※ 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)
10	月	タコライス	ふた肉 村上産青大豆 チーズ	たまねぎ セロリ にんじん ピーマン	米 油 麦	842	32.5
		あさりとブロッコリーのシチュー	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	でこぼん			
11	火	赤飯	あずき		もち米 ごま	843	33.7
		とり肉の塩から揚げ	とり肉		米粉 かたくり粉 ごま 油		
		ブロッコリーのサラダ		ブロッコリー もやし キャベツ コーン	ノンエッグマヨネーズ		
		沢煮椀	ふた肉 かまぼこ うすあげ	たけのこ だいこん えのき にんじん ごぼう きぬさや こんにゃく ねぎ			
12	水	牛乳 お祝いいちごゼリー	牛乳		ゼリー	825	29.3
		パインパン		パイン	パン		
		ハンバーグ	ふた肉 牛肉	たまねぎ	パン粉 油		
		花野菜のサラダ	ヨーグルト	ブロッコリー カリフラワー キャベツ パプリカ	油		
13	木	コンソメスープ	ウインナー	にんじん たまねぎ じゃがいも セロリ パセリ	マカロニ	713	28.2
		牛乳 ミルメーク			牛乳		
		ごはん			米		
		五目卵焼き	たまご	にんじん しいたけ ほうれん草	さとう かたくり粉 油		
14	金	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 さとう	765	33.0
		肉じゃが	ふた肉	たまねぎ にんじん 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 こいわし		アーモンド さとう		
		ごまごはん			米 ごま		
17	月	アジフライ	アジ		小麦粉 パン粉 油	774	31.0
		にんじんしりしり	ツナ たまご	にんじん こんにゃく	ごま 油		
		イナムドゥチ	ふた肉 かまぼこ	にんじん だいこん こんにゃく ごまつな			
		牛乳	牛乳				
		マーボ丼	ふた肉 村上産青大豆 とうふ	にんじん にら しいたけ たけのこ ねぎ	米 油 さとう かたくり粉		
		にぎすフライ	にぎす		小麦粉 パン粉 油		
		パンサンスー	ハム	もやし きゅうり	はるさめ ごま油 さとう		
		牛乳 お米でバナナケーキ	牛乳		バナナケーキ		

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 火	カレーライス 春キャベツのクリーミーサラダ 牛乳 河内ばんかん	ぶた肉 チーズ ささみ 牛乳	たまねぎ にんじん じゃがいも りんご キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ とうもろこし 河内ばんかん(みかん)	米 麦 油 じゃがいも 油	847	29.7
19 水	たけとりおこわ サゴシフライ ごまあえ けんちん汁 牛乳	とり肉 サゴシ とうふ 牛乳	にんじん たけのこ キャベツ もやし こまつな ごぼう だいこん にんじん ねぎ こんにゃく	米 油 さとう 小麦粉 パン粉 油 ごま さとう じゃがいも ごま油	738	32.7
20 木	ごはん 阿賀北ポークのしょうが焼き カレーマヨサラダ じゃがいもとわかめのみそ汁 牛乳	阿賀北ポーク ひよこまめ いんげんまめ わかめ あさり なまあげ 牛乳	しょうが りんご ブロッコリー キャベツ にんじん きゅうり えのき こまつな	米 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	776	32.6
21 金	ソフトめんミートソース ツナプロサラダ 牛乳 ヨーグルトあえ	ぶた肉 ツナ たまご 牛乳	たまねぎ にんじん セロリ トマト ブロッコリー にんじん たまねぎ パイン 黄桃 みかん	ソフトめん 油 さとう 油 さとう	913	38
24 月	ごはん 揚げだしとうふのごまそぼろあんかけ アーモンドあえ えのきと岩船ふのみそ汁 牛乳 チーズ	とうふ とり肉 岩船ふ 牛乳 チーズ	しょうが ほうれん草 もやし キャベツ えのき だいこん こまつな	米 さとう かたくり粉 ごま アーモンド さといも	803	29.7
25 火	ごはん 魚のガーリック揚げ ほうれん草の和風サラダ わかだけ汁 牛乳 アセロラゼリー	さば たまご とり肉 牛乳	にんにく しょうが ほうれん草 キャベツ きゅうり にんじん にんじん ごぼう だいこん しめじ たけのこ ねぎ	米 かたくり粉 油 さとう 油 ゼリー	826	31.2
26 水	チョコチップ米粉パン ポテトコロッケ マカロニサラダ 中華風コンスープ 牛乳	ささみ だいす かつおぶし ハム たまご 牛乳	たまねぎ にんじん キャベツ たまねぎ しめじ とうもろこし ねぎ	米粉パン チョコ じゃがいも 米粉 小麦粉 パン粉 油 マカロニ 油 かたくり粉 ごま油	917	35.5
27 木	ごはん ミートオムレツ はるさめサラダ あさりのクリームスープ 牛乳 レアチーズ(いちご味)	たまご とり肉 だいす あさり 牛乳 生クリーム 牛乳	にんじん たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり えだまめ にんじん たまねぎ セロリ パセリ	米 かたくり粉 油 さとう はるさめ 油 じゃがいも バター 小麦粉 レアチーズ	808	26.5
28 金	ごはん カツオカツ マーミナチャンプルー 野菜のごま汁 牛乳	かつお なまあげ ベーコン ぶた肉 牛乳	にら チンゲンサイ にんじん もやし ごぼう だいこん にんじん はくさい	米 小麦粉 パン粉 油 油 じゃがいも ごま油 ごま	744	27.7

<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。

～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。