

4月献立予定表

令和7年度 高南学校給食共同調理場

【朝日中学校】

※ 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。

※ 地場産物は太字で表示されています。



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、友達と一緒に準備をして食べたり、片付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に、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 南波 裕
 栄養士 朝日みどり小学校 佐藤 優
 調理員 シダックス大新東ヒューマンサービス(株)

わたしたちが
作っています



食物アレルギー対応について

村上市の食物アレルギー対応方針により、以下の食材は学校給食で使用しません。

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、独自に以下の食材を今年度は使用しないこととしましたので、ご承知おきください。

マカダミアナッツ

高南学校給食 共同調理場

今年度は、朝日みどり小学校、朝日中学校の約240人分の給食を作ります。

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	水	食パン いちご&マーガリン <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	牛乳		食パン いちごジャム マーガリン	638
		ハンバーグ	とり肉 豚肉	たまねぎ		27.8
		<small>はる</small> 春キャベツのごまドレサラダ		キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ	ごま 砂糖 油 ごま油	27.0
		<small>い</small> あさり入りコンソメスープ	あさり 豆腐	だいこん にんじん えのき こまつな		3.0
10	木	カレーライス	豚肉	たまねぎ にんじん りんご	米 油 じゃがいも	848
		<small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	牛乳			25.0
		コールスローサラダ		キャベツ きゅうり にんじん コーン	砂糖	27.6
		<small>いわ こうはく</small> お祝い紅白ゼリー	豆乳	いちご	砂糖	3.1
11	金	<small>ぎゅうにゅう</small> ごはん 牛乳	牛乳		米	756
		<small>やくみ</small> タラの薬味ソース	まだら	ねぎ	油 砂糖 ごま油	30.4
		<small>やさい</small> 野菜のオイスターソース炒め <small>いため</small>	豚肉	たまねぎ キャベツ にんじん きくらげ ピーマン	油 砂糖	22.4
		<small>じる</small> なめこ汁	豆腐 わかめ	だいこん なめこ ねぎ		3.1
14	月	<small>ぎゅうにゅう</small> ごはん 牛乳	牛乳		米	845
		コーンしゅうまい	魚肉すりみ 豆腐	コーン たまねぎ	しゅうまいの皮 砂糖	33.4
		パンサンスー	ハム	キャベツ きゅうり にんじん	春雨 油 ごま	27.8
		<small>まーぼーどうふ</small> 麻婆豆腐	豚ひき肉 大豆 豆腐	にんじん しいたけ たけのこ ねぎ にら	油 砂糖 ごま油	2.8
15	火	<small>ずし</small> ちらし寿司	のり	きぬさや	米 ごま	723
		<small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	牛乳			24.7
		<small>づ</small> はりはり漬け	大豆 塩昆布	切干だいこん にんじん きゅうり	ごま ごま油 砂糖	16.6
		<small>じる</small> にたてもち汁	とり肉 油揚げ	だいこん にんじん しいたけ ねぎ	油 まんまスティック	2.4
16	水	<small>ぎゅうにゅう</small> ごはん 牛乳	牛乳		米	772
		アジフライ	あじ		油	29.8
		にんじんシリシリ	ツナ しらたき	にんじん	油 ごま	28.8
		<small>じる</small> あおさのみそ汁	豆腐 あおさ	だいこん えのき ねぎ		2.3

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	木	たけとりごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	とり肉 牛乳	たけのこ にんじん	米 油 砂糖	711
		<small>ごもくあつや</small> 五目厚焼きたまご	たまご とり肉 もずく	しいたけ にんじん たけのこ		29.8
		<small>あ</small> ごま和え		こまつな もやし キャベツ	ごま 砂糖	20.4
		<small>にく</small> 肉じゃが	豚肉 しらたき	にんじん たまねぎ いんげん	油 じゃがいも 砂糖	2.6
18	金	<small>めん</small> ソフト麺 ミートソース	豚ひき肉 大豆	たまねぎ セロリ にんじん トマト パセリ	ソフト麺 油 砂糖	773
		<small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	牛乳			33.6
		ツナブrossラダ	ツナ	ブロッコリー キャベツ たまねぎ	油	28.2
		デコボン		デコボン		2.6
21	月	ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	牛乳		米	759
		<small>あがきた</small> 阿賀北ポークのしょうが焼き	阿賀北ポーク	りんご		27.5
		カレーマヨサラダ	ひよこ豆	ブロッコリー にんじん キャベツ きゅうり		27.0
		わかめのみそ汁 <small>しる</small>	油揚げ わかめ	だいこん えのき こまつな	じゃがいも	2.7
22	火	ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	牛乳		米	740
		<small>にく</small> とり肉のから揚げ	とり肉		砂糖 油	31.7
		オータムポエムのサラダ		オータムポエム にんじん もやし	ごま油 砂糖	19.1
		<small>さわにわん</small> 沢煮椀	豚肉 かまぼこ	にんじん たけのこ ごぼう えのき きぬさや	春雨	2.9
23	水	アップルチップ米粉パン <small>こめこ</small> 牛乳	牛乳		米粉パン	656
		ほうれん草オムレツ <small>そう</small>	たまご			29.8
		<small>む</small> 蒸しどりと野菜のごまドレッシング	とりささみ	セロリ アスパラ ピーマン	油 砂糖 ごま	29.1
		<small>はる</small> 春キャベツのスープ	ウインナー	にんじん キャベツ しいたけ こまつな	オリーブオイル	3.1
24	木	ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> ふりかけ牛乳	牛乳 かつお節	青菜 しそ にんじん かぼちゃ	米	741
		ししゃもの磯部揚げ <small>いそべあ</small>	ししゃも		油	31.0
		ほうれん草の和風サラダ <small>そう</small>		キャベツ ほうれん草 きゅうり		22.5
		<small>とんじり</small> 豚汁	豚肉 こんにゃく	ごぼう だいこん ねぎ にんじん	油 じゃがいも	2.4
25	金	<small>おやこどん</small> 親子丼	とり肉 たまご なた	しいたけ にんじん たまねぎ グリーンピース	米 油 砂糖	836
		<small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	牛乳			33.1
		<small>はくさい</small> 白菜のごまみそ汁 <small>しる</small>	厚揚げ 大豆	はくさい ごぼう にんじん しめじ ねぎ	油 ごま	27.0
		みかんゼリー		みかん	砂糖	2.7
28	月	ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	牛乳		米	763
		チーズ入りきりざい <small>い</small>	納豆 チーズ	こまつな にんじん	ごま	31.4
		<small>あお</small> 青のりポテト	青のり		じゃがいも	23.1
		<small>だいこん</small> 大根と厚揚げのオイスターソース煮 <small>に</small>	豚肉 厚揚げ	にんじん だいこん こまつな	油 砂糖	2.9
30	水	キムチチャーハン <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	豚肉 牛乳	たけのこ キムチ ねぎ	米 ごま油	785
		<small>はるま</small> 春巻き	豚肉	しいたけ にんじん たまねぎ	油	25.3
		<small>かい</small> 海そうサラダ	わかめ	キャベツ きゅうり にんじん コーン		33.1
		ワンタンスープ	豚ひき肉 豆腐	だいこん えのき きくらげ こまつな	油 ワンタン	3.1

4月給食カレンダー



月	火	水	木	金
<p>安全にすばやく! 給食の準備をすること</p> <p>給食当番はしやべらずにすばやく身支度をしよう</p> <p>衛生面に気をつけて1人分の適量を盛りつけよう</p> <p>当番以外の方は配せんが済んだら座って待とう</p>				
		<p>9</p> <p>はる春キャベツの ごまドレサラダ</p> <p>ハンバーグ</p> <p>いちご&マーガリン</p> <p>あさり入りコンソメスープ</p> <p>食パン</p>	<p>10</p> <p>お祝い紅白ゼリー</p> <p>カレーライス</p> <p>コールスローサラダ</p>	<p>11</p> <p>野菜のオイスターソース炒め</p> <p>タラの薬味ソース</p> <p>ごはん</p> <p>なめこ汁</p>
<p>14</p> <p>パンサンスー</p> <p>コーンしゅうまい</p> <p>ごはん</p> <p>麻婆豆腐</p>	<p>15</p> <p>はりはり漬け</p> <p>ちらし寿司</p> <p>にたてもち汁</p>	<p>16</p> <p>にんじんシリシリ</p> <p>アジフライ</p> <p>ごはん</p> <p>あおさのみそ汁</p>	<p>17</p> <p>ごま和え</p> <p>五目厚焼きたまご</p> <p>たけとりごはん</p> <p>肉じゃが</p>	<p>18</p> <p>デコボン</p> <p>ツナプロサラダ</p> <p>ソフト麺</p> <p>ミートソース</p>
<p>21</p> <p>カレーマヨサラダ</p> <p>阿賀北ポークのしょうが焼き</p> <p>ごはん</p> <p>わかめのみそ汁</p>	<p>22</p> <p>オータムボエムのサラダ</p> <p>とり肉のから揚げ</p> <p>ごはん</p> <p>わかめ汁</p>	<p>23</p> <p>蒸しどりと野菜のごまドレッシング</p> <p>ほうれん草オムレツ</p> <p>アップルチップ</p> <p>米粉パン</p> <p>はる春キャベツのスープ</p>	<p>24</p> <p>ほうれん草の和風サラダ</p> <p>ししゃもの磯辺揚げ</p> <p>ふりかけ</p> <p>ごはん</p> <p>豚汁</p>	<p>25</p> <p>みかんゼリー</p> <p>おやこどん</p> <p>白菜の ごまみそ汁</p>
<p>28</p> <p>チーズ入りきりざい</p> <p>青のりポテト</p> <p>ごはん</p> <p>大根と厚揚げのオイスターソース煮</p>	<p>29</p> <p>昭和の日</p>	<p>30</p> <p>海そうサラダ</p> <p>春巻き</p> <p>キムチチャーハン</p> <p>ワンタンスープ</p>	<p>ていねいに配せんしよう</p> <p>給食の盛りつけポイント</p> <p>汁物は、汁の実が多かったり少なかったりしないように、底までよくかき混ぜます。ごはんは40人の場合、全体を4等分した量から10人分を配るようにするなどの目安をつけると、配せんしやすくなります。</p>	