

4月献立予定表

令和8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。

※ 令和8年度、村上市では児童、生徒の給食費は無償化となっています。



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 児玉 泰裕
 栄養教諭 朝日みどり小学校 小野澤 愛美
 調理員 シダックス大新東ヒューマンサービス(株)



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、生のトマト、生のきゅうり

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222人分の給食を作ります。

栄養価は中学年の量です。

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)
8	水	ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	牛乳		米	759
		ハンバーグ	とり肉 豚肉	玉ねぎ トマト	でんぷん 砂糖 油	29.5
		キャベツのごまドレサラダ		キャベツ にんじん 玉ねぎ きゅうり コーン	油 砂糖 ごま	24.3
		あさり入りコンソメスープ チーズ	あさり 豆腐 チーズ	大根 にんじん えのきたけ 小松菜		2.4
9	木	ちらし寿司	のり	にんじん たけのこ れんこん かんぴょう しいたけ	米 ごま 砂糖	782
		<small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	牛乳			25.0
		はりはり漬け	大豆 昆布	切干大根 にんじん きゅうり	ごま ごま油 砂糖	19.9
		にたてもち汁 <small>じゅう</small> お祝いゼリー	とり肉 油揚げ 豆乳	大根 にんじん しいたけ ねぎ いちご	油 まんまスティック 砂糖	2.1
10	金	ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	牛乳		米	756
		キャベツメンチカツ	豚肉	キャベツ 玉ねぎ	砂糖 でんぷん 油 小麦粉 パン粉	27.3
		かき菜サラダ		かき菜 にんじん もやし	ごま油 砂糖	20.4
		<small>きわにわん</small> 沢煮椀	豚肉 かまぼこ(魚肉すり身)	にんじん ごぼう たけのこ えのきたけ きぬさや	春雨	2.5
13	月	ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	牛乳		米	838
		コーンしゅうまい	魚肉すり身 豆腐	コーン 玉ねぎ	でんぷん パン粉 砂糖 しゅうまいの皮(小麦粉)	33.8
		バンサンスー	ハム	キャベツ にんじん きゅうり	春雨 油 ごま	27.0
		<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	2.6
14	火	ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	牛乳		米	772
		アジフライ	あじ		油 パン粉 小麦粉	29.8
		にんじんシリシリ	ツナ こんにゃく	にんじん	油 ごま	28.8
		あおさのみそ汁	豆腐 あおさ	大根 えのきたけ ねぎ		2.2
15	水	たけとりご飯 <small>はん</small> <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	牛乳 とり肉	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	卵		砂糖 でんぷん 油	29.8
		ごま和え		小松菜 もやし キャベツ	ごま 砂糖	20.4
		<small>にく</small> 肉じゃが	豚肉 こんにゃく	にんじん 玉ねぎ いんげん	油 じゃがいも 砂糖	2.5

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)
16	木	ごはん ^{ぎゅうにゅう} 牛乳	牛乳		米	759
		阿賀北 ^{あがきた} ポークのしょうが ^や 焼き	阿賀北ポーク	しょうが にんにく 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	ノンエッグマヨネーズ	27.0
		わかめのみそ汁 ^{しる}	油揚げ わかめ	大根 えのきたけ 小松菜	じゃがいも	2.4
17	金	ソフト ^{めん} 麺 ミートソース	豚ひき肉 大豆	玉ねぎ セロリ にんじん トマト パセリ	ソフト麺 油 砂糖	794
		^{ぎゅうにゅう} 牛乳	牛乳			34.0
		ツナプロサラダ	ツナ	ブロッコリー キャベツ 玉ねぎ	油	28.4
		みかん	みかん		2.5	
20	月	ごはん ^{ぎゅうにゅう} 牛乳	牛乳		米	762
		春 ^{はるま} 巻き	豚肉	キャベツ にんじん 玉ねぎ しいたけ	ラード でんぷん 春雨 砂糖 小麦粉 油	21.2
		海 ^{かい} そうサラダ	わかめ 茎わかめ 赤つのまた のり	キャベツ きゅうり にんじん コーン		28.6
		ワンタンスープ	豚ひき肉 豆腐	大根 えのきたけ きくらげ 小松菜	油 ワンタン(小麦粉)	2.1
21	火	ごはん ^{ぎゅうにゅう} 牛乳	牛乳		米	735
		さばのごまみそ ^や 焼き	さば		砂糖 ごま	30.9
		切り干し ^き 大根 ^ほ 煮 ^{だいこん}	こんにゃく さつま揚げ	切干大根 にんじん いんげん	油 砂糖	23.2
		小 ^{こまつな} 松菜のみそ汁 ^{しる}	豆腐	えのきたけ 小松菜	じゃがいも	2.5
22	水	食 ^く パン いちご&マーガリン ^{ぎゅうにゅう} 牛乳	牛乳	いちご	食パン 砂糖 マーガリン	643
		ほうれん ^{そう} 草オムレツ	卵	ほうれん草	砂糖 油	27.0
		蒸し ^{あらい} どりと野菜のごまドレッシング	とりささみ肉	セロリ アスパラガス パプリカ	油 砂糖 ごま	30.4
		キャベツのスープ	ウィンナー	にんじん キャベツ しいたけ 小松菜	オリーブオイル	3.0
23	木	ごはん ^{ぎゅうにゅう} 牛乳	牛乳		米	768
		チキンチキンごぼう	とり肉 えだまめ	ごぼう	米粉 油 砂糖	29.2
		昆 ^{こんぶ} 布和え	昆布	キャベツ きゅうり		25.1
		打ち ^う 豆のみそ汁 ^{しる}	油揚げ 打ち豆	えのきたけ ねぎ	じゃがいも	2.5
24	金	ポークカレー	豚肉	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん トマト	米 油 じゃがいも ルー(小麦粉 油 砂糖)	822
		^{ぎゅうにゅう} 牛乳	牛乳			24.7
		コールスローサラダ		キャベツ きゅうり にんじん コーン レモン	ノンエッグマヨネーズ 砂糖	25.6
		ヨーグルト	生乳	ブルーベリー	砂糖	2.8
27	月	ごはん ^{ぎゅうにゅう} 牛乳	牛乳		米	709
		きりざい	納豆	にんじん たくあん 野沢菜		28.5
		青 ^{あお} のりポテト	青のり		じゃがいも	17.8
		豚 ^{とん} 汁 ^{じる}	豚肉 こんにゃく 豆腐	ごぼう 大根 にんじん ねぎ	油 じゃがいも	2.1
28	火	ごはん ^{ぎゅうにゅう} ふりかけ牛乳	牛乳 かつお節 のり		米 砂糖	788
		ししゃもの ^{いそべ} 磯辺揚げ	ししゃも 青のり		小麦粉 天ぷら粉 油	35.6
		ひじきの ^{にもの} 煮物	ひじき さつま揚げ 大豆	にんじん しいたけ	油 砂糖	25.9
		厚 ^{あつあ} 揚げのみそ汁 ^{しる}	豚肉 厚揚げ	大根 白菜 ねぎ	油	2.7
30	木	親 ^{おや} 子 ^こ 丼	とり肉 卵 なると(魚肉すり身)	しいたけ にんじん 玉ねぎ グリーンピース	米 砂糖	809
		^{ぎゅうにゅう} 牛乳	牛乳			33.7
		白 ^{はく} 菜のごまみそ汁 ^{しる}	厚揚げ 大豆	白菜 ごぼう にんじん しめじ ねぎ	油 ごま	25.8
		いちごゼリー		いちご	砂糖 水あめ	2.6

* 材料の太字は地場産物です。

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>当番以外の人は配せんが済んだら座って待とう</p>				
		<p>8</p> <p>チーズ</p> <p>キャベツのごまドレサラダ</p> <p>ハンバーグ</p> <p>ごはん</p> <p>あさり入りコンソメスープ</p>	<p>9</p> <p>お祝い紅白ゼリー</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>10</p> <p>かき菜サラダ</p> <p>キャベツメンチカツ</p> <p>ごはん</p> <p>沢煮焼</p>
<p>13</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>14</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>15</p> <p>ごま和え</p> <p>こもくあつや五目厚焼きたまご</p> <p>たけとりごはん</p> <p>肉じゃが</p>	<p>16</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>17</p> <p>みかん</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>20</p> <p>かい海そうサラダ</p> <p>はるま春巻き</p> <p>ごはん</p> <p>ワンタンスープ</p>	<p>21</p> <p>きり干し大根煮</p> <p>さばのごまみそ焼き</p> <p>ごはん</p> <p>小松菜のみそ汁</p>	<p>22</p> <p>いちご&マーガリン</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>食パン</p> <p>キャベツのスープ</p>	<p>23</p> <p>こんぶあ昆布和え</p> <p>チキンチキンごぼう</p> <p>ごはん</p> <p>打ち豆のみそ汁</p>	<p>24</p> <p>ヨーグルト</p> <p>ポークカレー</p> <p>コールスローサラダ</p>
<p>27</p> <p>あお青のりポテト</p> <p>きりざい</p> <p>ごはん</p> <p>豚汁</p>	<p>28</p> <p>ふりかけ</p> <p>ひじきの煮物</p> <p>ししゃもの磯辺揚げ</p> <p>ごはん</p> <p>あつあ厚揚げのみそ汁</p>	<p>29</p> <p>昭和の日</p>	<p>30</p> <p>いちごゼリー</p> <p>おやごどん親子丼</p> <p>はくさい白菜のごまみそ汁</p>	<p>給食の盛りつけポイント</p> <p>汁物は、汁の味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人の割合、全体を4等分した量から10人分を配るようになるなどの目安をつけると、配せんしやすくなります。</p>