



# 4月 給食こんだてひょう



## ご入学、ご進級 おめでとうございます！

令和5年4月  
上島町弓削学校給食センター

日	曜	こんだてめい		おもなざいりょう			小豆たんぱく質 小豆たんぱく質 中豆たんぱく質 中豆たんぱく質
				血や骨や筋肉をつくるもの	エネルギー源になるもの	体の調子をよくするもの	
10	月	むぎごはん・牛乳	生名小 弓削小 弓削高 なし	牛乳	こめ,むぎ		651
		たまごとレタスのスープ		ベーコン,たまご	でんぷん,ごま油	たまねぎ,きくらげ,もやし,レタス	28.1
		ミートローフ		ぎゅうにく,レモンポーク, とうふ,たまご,うずらたまご	油,パンこ	たまねぎ,コーン,グリーンピース, にんじん	827
		チキンサラダ		ささみ,ひじき		にんじん,ブロッコリー,キャベツ	33.0
11	火	チキンライス・牛乳	弓削中なし	とり肉,牛乳	こめ,むぎ,油	たまねぎ,グリーンピース	614
		わかめスープ		ベーコン,とうふ,わかめ		もやし,きくらげ,えのき,ねぎ	24.1
		キャベツのたまごやき		たまご,ロースハム	バター	キャベツ	793
		ポテトサラダ		ツナ	じゃがいも,さとう, マヨネーズ	きゅうり,コーン,レモン果汁	30.8
		キヨミ				キヨミ	
12	水	むぎごはん・牛乳		牛乳	こめ,むぎ		609
		クリームシチュー		とり肉,牛乳	油,じゃがいも,バター, こむぎこ	にんじん,たまねぎ,コーン, グリーンピース	27.6
		ホキのマヨネーズやき		ホキ	マヨネーズ,コーンスターチ	赤ピーマン,黄ピーマン,たまねぎ, パセリ	781
		あおじそドレッシングサラダ		ひじき		キャベツ,ブロッコリー,だいこん	34.2
13	木	むぎごはん・牛乳		牛乳	こめ,むぎ		616
		わかたけじる		とうふ,わかめ		たけのこ,えのき,ねぎ	24.5
		ツナコロツケ		ツナ,たまご	じゃがいも,油,さとう, こむぎこ,パンこ,油	キャベツ	791
		ごまおかかあえ		かつおぶし	ごま	こまつな,もやし	29.9
		こくとうビーンズ		だいず	さとう		
14	金	むぎごはん・牛乳	弓削高なし	牛乳	こめ,むぎ		655
		にくじゃが		レモンポーク,あつあげ	じゃがいも,さとう	たまねぎ,にんじん,こんにゃく, グリーンピース	25.6
		やきししゃも		ししゃも	油		843
		ごまマヨネーズあえ		ひじき,ささみ	マヨネーズ,さとう,ごま	こまつな,キャベツ, 切り干しだいこん	32.2
		みかんゼリー		アガー	さとう	みかん缶,みかん果汁	
17	月	むぎごはん・牛乳		牛乳	こめ,むぎ		670
		ぶたじる		レモンポーク,あつあげ,	さつまいも	えのき,ごぼう,にんじん, こんにゃく,ねぎ	24.9
		たけのこのがんせきあげ		ささみ,ちりめんじゃこ, わかめ,たまご	こむぎこ,油	たけのこ,にんじん,たまねぎ	855
		いそかあえ		ひじき,のり		ほうれん草,にんじん,もやし	30.7
18	火	むぎごはん・牛乳		牛乳	こめ,むぎ		618
		はんぺんのすましじる		とうふ,はんぺん		にんじん,えのき,たけのこ,ねぎ	24.5
		キャベツのメンチカツ		牛肉,レモンポーク,だいず, たまご	パンこ,油	たまねぎ,キャベツ	789
		おかかあえ		かつおぶし		こまつな,もやし,にんじん	30.2
19	水	むぎごはん・牛乳		牛乳	こめ,むぎ		604
		ちくぜんに		とり肉,あつあげ	油,さとう,ごま油	ほししいたけ,にんじん,たけのこ, こんにゃく,ごぼう,さやいんげん	27.0
		さわらのカレーてりやき		さわら	さとう		784
		しそあえ			ごま	きゅうり,キャベツ, 切り干しだいこん,しそ	34.2
		りんご				りんご	

日	曜	こんだてめい	おもなざいりょう			小児科 - 小蛋白質 中児科 - 中蛋白質
			血や骨や筋肉をつくるもの	エネルギー源になるもの	体の調子をよくするもの	
20	木	むぎごはん・牛乳	牛乳	こめ,むぎ		646
		やさいのみそしる	あげ		キャベツ,たまねぎ,にんじん,葉ねぎ	24.5
		おからハンバーグ	レモンポーク,おから,たまご,白いんげんまめ,豆乳	油,パンこ	たまねぎ	827
		ひじきのレモンずあえ	ひじき,かえり,かまぼこ	さとう	きゅうり,にんじん,レモン果汁	30.0
21	金	むぎごはん・牛乳	牛乳	こめ,むぎ		693
		ポークカレー	レモンポーク	じゃがいも	にんじん,たまねぎ,グリーンピース	24.6
		だいずこざかな	だいず,かえり	さとう		892
		やさいのマリネ		油,さとう,ごま油	だいごん,きゅうり,にんじん,セロリー	30.7
		いちごソースミルクゼリー	アガー,牛乳	さとう	いちご,レモン果汁	
24	月	むぎごはん・牛乳	牛乳	こめ,むぎ		630
		しせんと豆腐	レモンポーク,とうふ,じゃこてん	さとう,でんぶん,ごま油	にんじん,たけのこ,しめじ,ほししいたけ,チンゲンサイ	28.1
		レバニラいため	とりレバー	でんぶん,油,ごま油,さとう	もやし,にら	807
		かいそうサラダ	わかめ,かんてん	ごま油,さとう,ごま	きゅうり,コーン,キャベツ	34.7
25	火	むぎごはん・牛乳	牛乳	こめ,むぎ		665
		さわにわん	レモンポーク,あげ		ごぼう,たけのこ,にんじん,もやし,えのき,ねぎ	24.0
		さばのたつたあげ	さば	でんぶん,こむぎこ,油		847
		こまつなのごまあえ		ごま	こまつな,もやし,えのき	29.3
26	水	たけのこごはん・牛乳	とり肉,松山あげ,牛乳	こめ	たけのこ	606
		かきたまじる	とうふ,たまご,わかめ	でんぶん	たまねぎ,えのき,ねぎ	25.6
		じゃこカツ	すりみ,たまご	ごま,パンこ,油	たまねぎ,ごぼう,きくらげ	821
		キャベツのレモンあえ	かまぼこ	さとう	キャベツ,きゅうり,赤ピーマン,コーン,レモン果汁	34.3
		(中・高)チーズ	チーズ			
27	木	むぎごはん・牛乳	牛乳	こめ,むぎ		619
		さんさいうどん	とり肉,あげ	うどん	ごぼう,にんじん,さんさい,ねぎ	25.9
		ぎせい豆腐	たまご,とり肉,とうふ,ひじき	油,さとう	にんじん,ほししいたけ	805
		アーモンドあえ		さとう,アーモンド	こまつな,キャベツ	33.1
		あまなつかん			あまなつかん	
28	金	むぎごはん・牛乳	牛乳	こめ,むぎ		621
		だいずのごもくに	だいず,ひじき,とり肉,あげ,ごんぶ	油,じゃがいも,さとう	にんじん,たけのこ,ごんにゃく,さやいんげん	27.4
		きびなごのカレーあげ	きびなご	でんぶん,油		794
		たくあんサラダ		ごま	きゅうり,キャベツ,たくあん	34.1

※ 材料の都合で、献立を変更することがあります。

新しい環境に慣れるまでは、子どもたちもストレスがたまり  
ます。栄養のバランスだけでなく、十分に睡眠をとって、規則  
正しい生活を心掛けましょう。

#### 学校給食費に関するお知らせ

保護者の皆様から徴収した学校給食費は、全て食材料費  
として使われます。

令和5年度の学校給食費保護者負担額は、1食当たり小学  
生240円、中学生285円、高校生295円です。集金方法は、  
毎月の食数分だけを翌月末にご指定の金融機関からの引き  
落としとなります。ご協力よろしくお願ひします。

