

令和4年3月

学校給食予定献立表①

長崎市共同調理場

ひづけ 日付 よび 曜日	こんだて めい 献立名	おも はたら ざいりょうめい 主な働きと材料名						しょうがっこう 小学校	ちゅうがっこう 中学校					
		おも からだ 主に体をつくるものとなる (赤)		おも からだ ちようし ととの 主に体の調子を整えるものとなる (緑)		おも 主にエネルギーのもとになる (黄)		えいようか 栄養価						
		1群		2群		3群		4群		5群		6群		エネルギー(kcal)
														たんぱくしつ(g)
(火)	1 米粉パン 牛乳		ぎゅうにゅう					こめこパン				606	771	
	ホワイトシチュー	とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	こなチーズ	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも こむぎこ	あぶら マーガリン				23.2	29.0	
	カラフルサラダ				にんじん あかピーマン	キャベツ レモン	きゅうり	さとう	あぶら					
(水)	2 ちらしずし 牛乳	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう		にんじん さやえんどう	ごぼう れんこん	しいたけ	こめ さとう	あぶら			613	749	
	菜の花の吸い物	はんぺん とうふ			なのはな	たまねぎ はくさい								
	魚の野菜あんかけ	※たら (こなつき)			にんじん さやいんげん	たまねぎ えのきたけ	さとう てんぷん	あぶら				24.0	29.0	
(木)	3 ひなあられ							※ひなあられ						
	こがた 小型コッペパン 牛乳		ぎゅうにゅう					こがたコッペパン				639	826	
	ちゃんぼん	ぶたにく いか	さつまあげ		にんじん こねぎ	たまねぎ キャベツ	もやし きくらげ	ちゃんぼんめん	あぶら			29.5	37.4	
(金)	カシューナッツとヤングコーンの炒め物	とりにく						カシューナッツ あぶら						
	カツカレーライス (菱ごはん)							こめ むぎ						
	カツカレーライス (ルウ)	ぶたにく			にんじん	たまねぎ りんご	じゃがいも	あぶら				675	874	
(月)	カツカレーライス (トンカツ)	※トンカツ						あぶら						
	牛乳		ぎゅうにゅう									20.7	25.1	
	フレンチサラダ				にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	あぶら						
(火)	7 ビビンバ丼 (菱ごはん)							こめ むぎ						
	ビビンバ丼 (豚肉炒め)	ぶたにく				たまねぎ にんにく	さとう	あぶら				614	778	
	ビビンバ丼 (ナムル)				ほうれんそう	もやし	さとう	ごま ごまあぶら						
(水)	牛乳		ぎゅうにゅう									22.9	28.1	
	春雨スープ	とりにく はんぺん			にんじん こねぎ	たまねぎ きくらげ	はるさめ							
	コッペパン							コッペパン						
(木)	8 牛乳		ぎゅうにゅう									652	807	
	せん切り野菜のスープ	ベーコン			にんじん パセリ	ほうれんそう	たまねぎ セロリ							
	魚のパン粉焼き	さば	こなチーズ		パセリ	にんにく	パンこ	オリーブオイル				28.7	35.1	
(金)	アーモンドサラダ				にんじん	キャベツ きゅうり	もやし	さとう	アーモンド あぶら					
	9 ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう					こめ				657	835	
	かきたま汁	たまご とうふ			こまつな	たまねぎ えのきたけ	てんぷん					26.8	33.1	
(土)	鶏肉とレバーの揚げがらめ	とりにく	※とりレバー つたあげ		にんじん さやいんげん	たまねぎ しょうが	さとう てんぷん	しょうしんこ	あぶら					
	10 パインパン 牛乳		ぎゅうにゅう					パインパン				609	773	
	じゃがいものベーコン煮	ぶたにく ベーコン			にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも さとう	あぶら						
(日)	ブロッコリーサラダ				ブロッコリー	だいこん とうもろこし	さとう	あぶら				22.7	28.1	
	きよみ					きよみ								
	11 ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう					こめ				589	730	
(月)	せんべい汁	とりにく			にんじん	たまねぎ ごぼう	ふかねぎ しいたけ	※せんべい						
	ししゃもフライ	※こもろししゃもフライ						あぶら				21.9	26.0	
(火)	豚肉と野菜のみそ炒め	ぶたにく やさい	みそ		にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ	さとう	あぶら ごまあぶら						



女の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いする「ひなまつり」。ひな人形や桃の花を飾り、ちらしずしやはまぐりの潮汁などをいただきます。そして、ひなまつりのお菓子といえば、ひしもちとひなあられが代表的です。

ひしもちは、ひしがたをした「桃・白・緑」の3色のもちを重ねたものが定番で、ひなあられは、関東地方では米粒形の甘いポン菓子、関西地方では直径1cmくらいの丸形のあられが親しまれています。

令和4年3月

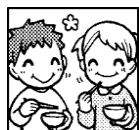
学校給食予定献立表②

長崎市共同調理場

ひつげ 日付 よび 曜日	こんだて めい 献立名	おも はたら さいりょうめい 主な働きと材料名						しょうがっこう 小学校	ちゅうがっこう 中学校			
		おも からだ 主に体をつくるものとなる (赤)		おも からだ ちようし ととの 主に体の調子を整えるものとなる (緑)		おも 主にエネルギーのものとなる (黄)		えいようか 栄養価				
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g)				
14 (月)	赤飯	あずき				こめ	もちこめ	くろこま	648	794		
	牛乳		ぎゅうにゅう									
	つみれ汁	※とびうお ボール	あつあげ	にんじん	こまつな	はくさい	えのきたけ					
	鶏肉のから揚げ	とりにく				でんぷん	しょうしんこ	あぶら				
キャベツのごま酢あえ		わかめ		キャベツ	さとう		ごま	30.7	37.4			
15 (火)	コッペパン					コッペパン			641	791		
	牛乳		ぎゅうにゅう									
	じゃがいもとミートボールのトマト煮	※ミートボール		にんじん トマト	さやいんげん	たまねぎ		じゃがいも さとう				
	ごぼうのサラダ				ごぼう きゅうり	とうもろこし	さとう	ごま あぶら				
チーズ		チーズ						25.9	31.4			
16 (水)	ごはん					こめ			628	796		
	牛乳		ぎゅうにゅう									
	マーボー豆腐	ぶたにく	とうふ みそ		にんじん	こねぎ	たまねぎ しいたけ	しょうが			さとう	でんぷん
バンサンスウ				にんじん		きゅうり	もやし	はるさめ	さとう	ごまあぶら		
17 (木)	コッペパン					コッペパン			624	776		
	牛乳		ぎゅうにゅう									
	米粉のコーンポタージュ	ベーコン	ぎゅうにゅう	なまクリーム	パセリ	たまねぎ	とうもろこし クリームコーン	こめこ			マーガリン	
	白身魚のハーブ焼き	ホキ			バジル	にんにく					オリーブオイル	
野菜のソテー				にんじん	ピーマン	キャベツ			あぶら			
18 (金)	麦ごはん					こめ	むぎ		663	834		
	牛乳		ぎゅうにゅう									
	五目豆	ぶたにく だいず	さつまあげ	こんぶ	にんじん	さやいんげん	こんにゃく	じゃがいも			さとう	あぶら
	切干大根の炒めなます				にんじん	さやえんどう	きりぼしだいこん	さとう				あぶら
りんご						りんご		23.5	28.9			
22 (火)	小型コッペパン					こがたコッペパン			685	885		
	牛乳		ぎゅうにゅう									
	クリームスパゲッティ	とりにく	ぎゅうにゅう	なまクリーム	にんじん	ほうれんそう	たまねぎ しめじ	とうもろこし マッシュルーム			スパゲッティ	こむぎこ
ひよこ豆のソテー	ベーコン	ひよこまめ			キャベツ	えだまめ			あぶら			
23 (水)	ごはん					こめ			682	805		
	牛乳		ぎゅうにゅう									
	みそけんちん汁	とりにく みそ	あつあげ			だいこん	ふかねぎ こんにゃく	じゃがいも				あぶら
	手作りかまぼこ	※あじすりみ			にんじん	こねぎ		パンこ			さとう	あぶら
もやしと油揚げの炒め物	あぶらあげ			にんじん		もやし	さとう		ごまあぶら			

給食を通して学んだことをふり返ろう

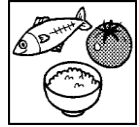
① 食事は、人が生きていく上で欠かすことのできない大切なものであることがわかりましたか？



② 食べる前に手洗いを行うほか、栄養バランスのよい食事をとるなど健康に気をつけることができましたか？



③ 学校給食にはいろいろな食品が使われていることを知り、食品や料理の名前がわかりましたか？



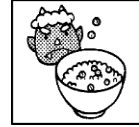
④ 給食は生産者や調理員、栄養士など多くのひとによって支えられていることを知ることができましたか？



⑤ 配ぜんや盛りつけをていねいに行ったり、食事のマナーに気をつけたり、相手を思いやることができましたか？

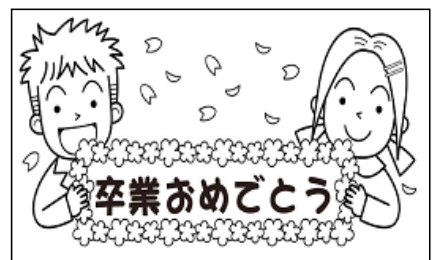


⑥ 自分たちの住む地域に昔から伝わる料理や行事食などの食文化を知ることができましたか？



こんげつ 今月の 栄養価平均	639	801
もんかしょう 文科省 栄養価基準	25.3	30.9
	650	830
	26.8	34.2

・材料名の前に※があるものは、加工食品を使用しています。また、献立や使用材料は、都合により変わる場合があります。



# 令和4年4月 学校給食予定こんだてひょう①

○献立や使用材料は、都合により変わる場合があります。  
○材料名の前に※があるものは、加工食品を使用しています。

長崎市共同調理場

ひ に ち	よ う び	こんだてめい	ざ い り ょ う						エネルギー kcal			
			おもに体をつくるものになる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーのものになる		たんぱく質 g			
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン・食物繊維	炭水化物	脂質	小学校	中学校		
7	木	こめこ 米粉パン						こめこパン			624 28.0	797 35.0
		ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう								
		きつねうどん	あぶらあげ		にんじん	たまねぎ えのきたけ ふかねぎ	さとう うどん					
		きびなご野菜のマリネ		きびなご	ピーマン パプリカ	たまねぎ	でんぷん さとう じょうしんこ	あぶら				
8	金	ごはん						こめ			636 27.1	809 33.4
		ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう								
		あつあ ちゅうかに 厚揚げの中華煮	あつあげ とりにく		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ しいたけ おろししょうが	さとう でんぷん	ごまあぶら あぶら				
		さんしよく 三色ナムル			にんじん ピーマン	もやし	さとう	ごまあぶら ごま				
11	月	ぶたどん むぎ 豚丼(麦ごはん)						こめ むぎ			623 23.6	787 28.8
		ぶたどん 豚丼	ぶたにく あつあげ		にんじん さやいんげん	こんにやく たまねぎ しょうが	さとう でんぷん	あぶら				
		ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう								
		くき す もの 茎わかめの酢の物		くきわかめ		きゅうり もやし	さとう	ごま				
		はっさく				はっさく						
12	火	コッペパン						コッペパン			620 27.1	774 33.3
		ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう								
		ポテトスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ キャベツ	じゃがいも					
		たらし野菜のマヨネーズ 焼き	たらし		パセリ	たまねぎ		マヨネーズ				
		こーん あおまめ コーンと青豆のソテー				とうもろこし えだまめ		あぶら				
13	水	ごはん						こめ			611 25.2	775 30.8
		ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう								
		けんちん汁	とうふ あぶらあげ		にんじん	こんにやく だいこん ごぼう ふかねぎ	じゃがいも					
		にく なつとう 肉みそ納豆	ぶたにく みそ ひきわりなつとう		こねぎ		さとう	ごま ごまあぶら				
いんげんの炒め物			さやいんげん にんじん			あぶら						
14	木	はちみつパン						はちみつパン			617 26.9	791 33.6
		ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう								
		ミネストローネ	ベーコン グレートノーザン		にんじん ※トマト	たまねぎ キャベツ セロリー	マカロニ					
		とりにく 鶏肉とレバーの パーベキューソースかけ	とりにく ※レバーたつたあげ			しょうが おろしにんにく りんご レモンかじゅう	でんぷん さとう じょうしんこ	あぶら				
		スナップえんどうの塩ゆで			スナップえんどう							
15	金	ごはん						こめ			604 25.9	768 31.9
		ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう								
		ちくぜんに 筑前煮	とりにく あつあげ		にんじん さやいんげん	こんにやく たけのこ ごぼう れんこん しいたけ	じゃがいも さとう	あぶら				
		キャベツのしそひじき和え		※しそあじひじき	にんじん	キャベツ						
こざかな 小魚のごまがらめ		にぼし			さとう	ごま						



## 入学・進級おめでとうございます！

あたが かくねん あたら きょうしつ ねん がっこうきゅうしよく えいよう  
新しい学年、新しい教室での1年がはじまります。学校給食は栄養バランスが  
とれた食事を、給食時間のマナーを守りながら食べ、健康な心と体を育てることを  
もくてき まいつきはいふ こんだてひょう み かてい きゅうしよくしよく かん  
目的としています。毎月配布する献立表を見ながら、ご家庭でも給食や食に関する  
わだい ひろ りかい きょうりよく わが  
話題を広げていきましょう。ご理解・ご協力よろしくお願ひいたします。



ほごしや し  
保護者のみなさまへお知らせ

こんねんど こんだてひょう ようしき へんこう  
今年度から、献立表の様式を変更しています。

どうぞご了承ください。

# 令和4年4月 学校給食予定こんだてひょう②

長崎市共同調理場

ひ に ち	よ う び	こんだてめい	ざ い り ょ う						エネルギー kcal		
			おもに体をつくるものとなる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーのものとなる		たんぱく質 g		
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン・食物繊維	炭水化物	脂質	小学校	中学校	
18	月	むぎ 麦ごはん						こめ むぎ		636 20.9	810 25.5
		ポークカレー	ぶたにく		にんじん グリンピース	たまねぎ グリンピース りんご おろしにんにく	じゃがいも	カレールウ あぶら			
		ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう							
		ごまドレッシングサラダ				キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	ごまあぶら ごま			
19	火	コッペパン					コッペパン		633 27.5	789 33.6	
		ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう							
		こめこ とうにゅう 米粉と豆乳のスープ	ベーコン とうにゅう		にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし	こめこ	あぶら			
		とりにく 鶏肉のハーブやき	とりにく			おろしにんにく		オリーブオイル			
ほうれん草のソテー			ほうれん草 にんじん			あぶら					
20	水	たけのこごはん	とりにく あぶらあげ		にんじん	たけのこ しいたけ	こめ さとう	あぶら	613 27.4	749 32.9	
		ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう							
		さわにわん 沢煮椀	ぶたにく		にんじん きぬさや	ごぼう だいこん えのきたけ		あぶら			
		しろみぎかな やさい 白身魚の野菜あんかけ	ほき		さやいんげん	たまねぎ もやし	でんぷん さとう じょうしんこ	あぶら			
21	木	こがた 小型コッペパン					コッペパン		613 24.6	795 31.3	
		ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう							
		スパゲッティナポリタン	ぶたにく		にんじん ピーマン	たまねぎ マッシュルーム	スパゲッティ	あぶら			
		コールスロー			にんじん	キャベツ とうもろこし	さとう	あぶら			
22	金	ごはん					こめ		627 21.7	798 26.5	
		ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう							
		にく 肉じゃが	ぶたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにゃく	じゃがいも さとう	あぶら			
		きりぼしだいこん あまずいた 切干大根の甘酢炒め	さつまあげ		にんじん	きりぼしだいこん	さとう	ごま あぶら			
25	月	むぎ 麦ごはん					こめ むぎ		603 23.2	763 28.2	
		ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう							
		はるさめ 春雨スープ	とりにく		こまつな にんじん こねぎ	たまねぎ きくらげ	はるさめ				
		ほいこーるー 回鍋肉	ぶたにく みそ		ピーマン パプリカ	キャベツ たまねぎ おろししょうが おろしにんにく	さとう でんぷん	あぶら			
オレンジ				オレンジ							
26	火	コッペパン					コッペパン		613 27.6	769 33.8	
		ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう							
		やさい 野菜スープ	ベーコン		にんじん	キャベツ たまねぎ えのきたけ とうもろこし		あぶら			
		ミートローフ	とりにく			たまねぎ	パンこ さとう でんぷん	あぶら			
いんげんのソテー			さやいんげん にんじん			あぶら					
27	水	ごはん					こめ		669 26.8	844 32.6	
		ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう							
		あおさのみそ汁	あつあげ みそ	あおさ	こねぎ	たまねぎ はくさい					
		さばの竜田揚げ	ごまさば			しょうが	じょうしんこ でんぷん	あぶら			
うらかみ 浦上そばろ	ぶたにく さつまあげ		にんじん	ごぼう もやし こんにゃく	さとう	あぶら					
28	木	コッペパン					コッペパン		625 25.3	780 31.1	
		ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう							
		じゃがいものベーコン煮	ぶたにく ベーコン		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも さとう	あぶら			
		ビーンズサラダ	だいず おおふくまめ きんときまめ		にんじん	えだまめ きゅうり	さとう	あぶら			

まいにち げんき 毎日、元気にすごすために、「早ね・早起き・朝ごはん」を心がけましょう！



# 令和4年 5月 学校給食予定こんだてひょう①

○献立や使用材料は、都合により変わる場合があります。  
○材料名の前に※があるものは、加工食品を使用しています。

長崎市共同調理場

ひ に ち	よ う び	こんだてめい	ざいりょう					エネルギー		
			おもに体をつくるもとになる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーのもとになる		たんぱく質	
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン・食物繊維	炭水化物	脂質	小学校	中学校
2	月	ごはん					こめ		627 21.9	770 26.7
		ぎゅうにゅう牛乳		ぎゅうにゅう						
		わかたけじる若竹汁	とりにく	わかめ	にんじん こねぎ	たまねぎ えのきたけ たけのこ				
		ちくわの利休揚げ	ちくわ			こむぎこ	あぶら ごま			
		きゅうりのピリッと漬け				きゅうり				
		かしわもち				※かしわもち				
6	金	むぎ麦ごはん					こめ むぎ		610 21.7	754 25.8
		ハヤシライス(ルウ)	ぎゅうにく		にんじん ※トマト	たまねぎ ふなしめじ グリンピース	さとう	ハヤシルウ あぶら		
		ぎゅうにゅう牛乳		ぎゅうにゅう						
		ごまドレッシングサラダ				キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	ごま ごまあぶら		
9	月	ごはん					こめ		618 24.9	766 30.6
		ぎゅうにゅう牛乳		ぎゅうにゅう						
		まーぼー豆腐 麻婆豆腐	ぶたにく とうふ みそ		にんじん さやいんげん	たまねぎ しょうが たけのこ しいたけ	でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら		
		三色ナムル			にんじん ピーマン	もやし	さとう	ごまあぶら ごま		
10	火	コッペパン					コッペパン		663 28.5	832 34.9
		ぎゅうにゅう牛乳		ぎゅうにゅう						
		はるさめ春雨スープ	ぶたにく		にんじん こねぎ	キャベツ たまねぎ たけのこ	はるさめ	ごまあぶら		
		とりにく鶏肉とレバーの揚げがらめ	とりにく ※レバー たつたあげ あぶらあげ		にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ	でんぷん しょうしんこ さとう	あぶら		
11	水	スタミナライス(麦ごはん)			キヌサヤ	ごぼう ふなしめじ	こめ むぎ さとう	あぶら	629 25.7	775 31.3
		ぎゅうにゅう牛乳		ぎゅうにゅう						
		レタスと卵のスープ	たまご ぶたにく		にんじん	レタス とうもろこし たまねぎ	でんぷん			
		フレンチサラダ			にんじん	きゅうり だいこん	さとう	あぶら		
12	木	くろざとう黒砂糖パン					くろざとうパン		627 28.6	798 35.8
		ぎゅうにゅう牛乳		ぎゅうにゅう						
		ポークビーンズ	ぶたにく だいず		にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも さとう	あぶら		
		いんげんとコーンのソテー	ベーコン		にんじん さやいんげん	とうもろこし		あぶら		
13	金	まめごはん			グリンピース		こめ		653 25.5	798 30.6
		ぎゅうにゅう牛乳		ぎゅうにゅう						
		キャベツのみそ汁	あつあげ みそ	わかめ	こねぎ	キャベツ たまねぎ えのきたけ				
		さばの野菜あんかけ	ごまさば		にんじん ピーマン	たまねぎ きくらげ	でんぷん さとう	あぶら		
16	月	ごはん					こめ		608 21.5	752 25.7
		ぎゅうにゅう牛乳		ぎゅうにゅう						
		じゃがいものそぼろ煮	とりにく		にんじん	こんにやく たまねぎ グリンピース	じゃがいも さとう	あぶら		
		野菜のアーモンド和え			にんじん	キャベツ もやし	さとう	アーモンド		
		ぼんかん 晩柑				ぼんかん				
17	火	コッペパン					コッペパン		637 24.0	798 29.7
		ぎゅうにゅう牛乳		ぎゅうにゅう						
		ホワイトシチュー	とりにく だいず	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも こむぎこ	マーガリン あぶら なまクリーム		
		カラフルサラダ			パプリカ	キャベツ とうもろこし きゅうり レモン	さとう	あぶら		
18	水	ごはん					こめ		639 28.8	788 34.9
		ぎゅうにゅう牛乳		ぎゅうにゅう						
		とうふ豆腐のすまし汁	とうふ はんぺん		にんじん みずな こねぎ	たまねぎ				
		あじの竜田揚げ	あじ			しょうが	こむぎこ でんぷん	あぶら		
		ひじきの煮物	とりにく あぶらあげ	ひじき	にんじん	えのきたけ えだまめ	さとう	あぶら		
19	木	パーカーハウスパン					パーカーハウスパン		618 26.0	778 31.7
		ぎゅうにゅう牛乳		ぎゅうにゅう						
		ポテトスープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも	あぶら		
		キーマカレー	ぶたにく		にんじん ピーマン	たまねぎ	ひよこまめ	あぶら カレールウ		
		チーズ		チーズ						
20	金	むぎ麦ごはん					こめ むぎ		619 26.6	779 33.9
		おやこどんぐり親子丼(具)	とりにく たまご		こねぎ にんじん	たまねぎ しいたけ	さとう でんぷん			
		ぎゅうにゅう牛乳		ぎゅうにゅう						
		やし焼きししゃも		ししゃも						
		きり干し大根の甘酢和え		にんじん	きゅうり きりぼしだいこん	さとう	ごま			

# 令和4年 5月 学校給食予定こんだてひょう②

○献立や使用材料は、都合により変わる場合があります。  
○材料名の前に※があるものは、加工食品を使用しています。

長崎市共同調理場

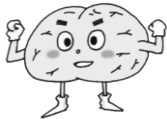
ひ に ち	よ う び	こん だ て め い	ざ い り ょう						エ ネ ル ギ ー kcal		
			おもに体をつくるもとになる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーのもとになる		たんぱく質 g		
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン・食物繊維	炭水化物	脂質	小学校	中学校	
23	月	ごはん					こめ			610 26.9	757 33.0
		ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう							
		ちくぜんに 筑前煮	とりにく あつあげ		にんじん さやいんげん	こんにやく ごぼう れんこん たけのこ ししいたけ	じゃがいも さとう	あぶら			
		こざかな あお 小魚の青のりまぶし		あおのり にぼし			さとう	ごま			
		あます 甘酢キャベツ			キャベツ	さとう					
24	火	こがた 小型コッペパン					コッペパン			639 24.6	819 31.1
		ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう							
		スパゲッティミートソース	ぶたにく		にんじん ピーマン ※トマト	たまねぎ マッシュルーム	スパゲッティ	あぶら			
		コールスロー			にんじん	キャベツ とうもろこし	さとう	あぶら			
		りんごジャム				※りんごジャム					
25	水	ごはん					こめ			615 26.4	758 32.2
		ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう							
		わかめスープ	とりにく とうふ	わかめ		えのきたけ たけのこ		ごまあぶら			
		かみつしま 上対馬とんちゃん	ぶたにく みそ		にんじん ピーマン	たまねぎ にんにく	さとう	あぶら ごまあぶら ごま			
		オレンジ			オレンジ						
26	木	コッペパン					コッペパン			675 29.3	836 35.5
		ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう							
		グリーンポタージュ	ベーコン	ぎゅうにゅう	パセリ	たまねぎ グリンピース ※うらごしグリンピース	じゃがいも こむぎこ	マーガリン なまクリーム			
		とりにく や 鶏肉のハーブ焼き	とりにく			にんにく		オリーブオイル			
		キャベツのレモン漬け			にんじん	キャベツ レモン	さとう				
27	金	ごはん					こめ			621 24.8	788 30.4
		ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう							
		く 具だくさんみそ汁	あつあげ みそ		にんじん	だいこんこんにやく たまねぎ ふかねぎ	さつまいも				
		こもく たまごや 五目卵焼き	たまご とりにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ	さとう	あぶら			
		ゆでそら豆				そらまめ					
30	月	ごはん					こめ			650 24.0	807 29.4
		ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう							
		にく 肉じゃが	ぶたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ しらたき	じゃがいも さとう	あぶら			
		きびなご やさい なんぼんづ きびなご野菜の南蛮漬け		きびなご	にんじん ピーマン	たまねぎ	でんぶん さとう	あぶら			
31	火	こがた 小型コッペパン					コッペパン			635 26.2	825 32.9
		ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう							
		カレーうどん	ぶたにく ちくわ		にんじん	たまねぎ ふかねぎ	うどん	カレールー あぶら			
		とりにく 鶏肉とカシューナッツの炒め物	とりにく		にんじん ピーマン	たまねぎ しょうが	さとう	カシューナッツ あぶら			

## 朝ごはんをしっかりと食べましょう。

朝ごはんは、1日を元気に過ごすために重要な役割があります。  
朝ごはんをしっかりと食べるためには、早寝・早起きなどの健康的な生活習慣も大切になります。



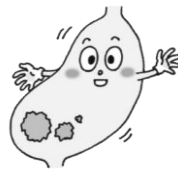
### 朝ごはんの役割



脳を働かせるためのエネルギー源となり、授業に集中できるようになります。



体温が上がり、体の動きがよくなります。体力テストの結果でも朝ごはんをしっかりと食べている人の方が点数が高いようです。



胃や腸を刺激して、体に朝が来たことを知らせます。そして、排便を促します。



太りにくくなります。朝ごはんをしっかりと食べた人の方が、朝ごはんを食べない人よりも基礎代謝が高くなります。

# 令和4年 6月 学校給食予定こんだてひょう①

○献立や使用材料は、都合により変わる場合があります。  
○材料名の前に※があるものは、加工食品を使用しています。

長崎市共同調理場

ひ に ち	よ う び	こんだてめい	ざいりょう					エネルギー			
			おもに体をつくるものとなる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーのものとなる		たんぱく質 g	小学校	中学校
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン・食物繊維	炭水化物	脂質			
1	水	ごはん					こめ		654 20.0	847 24.9	
		牛乳		ぎゅうにゅう							
		白玉汁	あぶらあげ		にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ	※しらたまもち				
		ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	あおのり			こむぎこ	あぶら			
		きんぴらごぼう			にんじん	ごぼう こんにやく	さとう	ごまあぶら ごま あぶら			
2	木	米粉パン					こめこパン		636 28.3	810 35.6	
		牛乳		ぎゅうにゅう							
		ミネストローネ	ぶたにく		にんじん パセリ トマト	たまねぎ キャベツ セロリー にんにく	マカロニ しろいんげんまめ	あぶら			
		オープンオムレツ	たまご ウインナー			たまねぎ	じゃがいも	あぶら			
		いんげんのソテー			さやいんげん にんじん	とうもろこし		あぶら			
3	金	麦ごはん					こめ むぎ		679 27.5	863 34.0	
		牛乳		ぎゅうにゅう							
		厚揚げの中華煮	あつあげ とりにく		にんじん	しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ キャベツ	さとう でんぷん	ごまあぶら あぶら			
		もやしとにらの炒め物	ベーコン		にんじん なら	もやし		あぶら			
		オレンジ				オレンジ					
6	月	ごはん					こめ		633 24.1	803 29.7	
		牛乳		ぎゅうにゅう							
		そばろ汁	とりにく とうふ		にんじん こねぎ	たまねぎ ごぼう しいたけ	でんぷん	あぶら			
		たらのレモンあえ	※たらこなつき			レモン	さとう	あぶら			
		キャベツの炒め物	あぶらあげ			キャベツ	さとう	あぶら			
7	火	小型コッペパン					コッペパン		690 27.6	847 33.6	
		牛乳		ぎゅうにゅう							
		パンネのクリームソース	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし	パンネ こむぎこ	マーガリン なまクリーム あぶら			
		ビーンズサラダ	だいず		にんじん	えだまめ キャベツ	おおふくめ きんときまめ さとう	あぶら			
8	水	麦ごはん					こめ むぎ		621 22.0	787 26.9	
		牛乳		ぎゅうにゅう							
		うま煮	とりにく あつあげ さつまあげ		にんじん さやいんげん	こんにやく	じゃがいも さとう	あぶら			
		きゅうりと春雨の酢の物		わかめ	にんじん	きゅうり もやし	はるさめ さとう	ごまあぶら			
9	木	コッペパン					コッペパン		666 29.1	829 35.7	
		牛乳		ぎゅうにゅう							
		オニオンスープ	ベーコン		にんじん ほうれんそう	たまねぎ ※たまねぎ にんにく		あぶら			
		チキンカツ	とりにく たまご				こむぎこ パンこ	あぶら			
		カラフルサラダ			パプリカ	キャベツ とうもろこし きゅうり レモン	さとう	あぶら			
10	金	とうもろこしごはん	とりにく			とうもろこし	こめ	あぶら	624 28.2	769 34.6	
		牛乳		ぎゅうにゅう							
		麩のすまし汁	はんぺん		にんじん こまつな	たまねぎ えのきたけ	ふ				
13	月	厚揚げの炒め物	ぶたにく あつあげ		にんじん	たまねぎ キャベツ	さとう	あぶら	627 21.8	788 26.1	
		麦ごはん					こめ むぎ				
		牛乳		ぎゅうにゅう							
		塩こうじ肉じゃが	ぶたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ しらたき	じゃがいも さとう	あぶら			
14	火	焼きししも		ししも					659 27.2	841 34.0	
		釜わかめの酢の物		くきわかめ			きゅうり もやし	さとう			ごま
		パイナップル					パイナップル				
		牛乳		ぎゅうにゅう							
15	水	せん切り野菜のスープ	ぶたにく		にんじん パセリ	たまねぎ だいこん セロリー			636 26.3	798 32.4	
		鶏肉とレバーのバーベキューソースかけ	とりにく ※レバーたつたあげ			しょうが りんご レモン にんにく	でんぷん さとう	あぶら			
		コールスロー(アーモンド)			にんじん	キャベツ とうもろこし	さとう	アーモンド あぶら			
		ごはん					こめ				
16	木	牛乳		ぎゅうにゅう					674 27.9	834 34.0	
		沢煮椀	ぶたにく		にんじん みつば	ごぼう たけのこ しいたけ					
		凍り豆腐の卵とじ	たまご とりにく こおりどうふ		にんじん きぬさや	たまねぎ	さとう	あぶら			
		冷凍みかん				みかん					
		コッペパン					コッペパン				
17	金	チリコンカルネ	だいず ぶたにく		にんじん ピーマン トマト	たまねぎ にんにく	じゃがいも おおふくめ きんときまめ さとう	あぶら	708 26.0	894 31.7	
		アスパラガスのサラダ			アスパラガス にんじん	キャベツ とうもろこし	さとう	あぶら			
		チーズ		チーズ							
		ごはん					こめ				
17	金	牛乳		ぎゅうにゅう					708 26.0	894 31.7	
		かぼちゃのみそ汁	あぶらあげ みそ		かぼちゃ こねぎ	たまねぎ ぶなしめじ					
		さばのソース煮	ごまさば			しょうが	こむぎこ でんぷん 醤油	あぶら			
		ゆで干し大根の炒め物	とりにく		にんじん さやいんげん	ゆでほしだいこん	さとう	ごま あぶら			

# 令和4年 6月 学校給食予定こんだてひょう②

○献立や使用材料は、都合により変わる場合があります。  
○材料名の前に※があるものは、加工食品を使用しています。

長崎市共同調理場

ひ に ち	よ う び	こんだてめい	ざいりょう					エネルギー			
			おもに体をつくるものになる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーのもとになる		たんぱく質 g	小学校 中学校	
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン・食物繊維	炭水化物	脂質			
20	月	むぎ 麦ごはん						こめ むぎ			
		ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう							
		にく どうふ 肉豆腐	ぶたにく どうふ		にんじん きぬさや	たまねぎ こんにやく しいたけ しょうが		さとう	あぶら	626 27.4	794 35.2
		こさかな あお 小魚の青のりまぶし		にぼし あおのり(あお さ)				さとう	ごま		
		いんげんの炒め物			さやいんげん にんじん			あぶら			
21	火	コッペパン						コッペパン			
		ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう							
		むぎ やさい 麦入り野菜スープ	とりにく		にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ セロリー		むぎ	あぶら	625 26.7	781 33.0
		じゃがいものミートソース焼き	ぶたにく	チーズ	ピーマン トマト	たまねぎ ぶなしめじ にんにく		じゃがいも	あぶら		
		コーンと青豆のソテー			とうもろこし えだまめ			あぶら			
22	水	ごはん						こめ			
		ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう							
		もずくスープ	とりにく	もずく	にんじん こねぎ	えのきたけ たまねぎ			あぶら ごま ごまあぶら	630 24.8	790 30.5
		マーミナーチャンプルー	ぶたにく どうふ かつおぶし		にんじん いら	もやし キャベツ		さとう	あぶら		
		シークワサーゼリー					※シークワサーゼリー				
23	木	こがた 小型コッペパン						コッペパン			
		ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう							
		さくら 皿うどん	ぶたにく いか はんぺん		にんじん こねぎ	キャベツ たまねぎ もやし きくらげ		チャーメン さとう でんぶん	あぶら	650 24.0	800 28.9
		き ぼ だいこん ちゅうかいた 切り干し大根の中華炒め			にんじん さやいんげん	きりぼしだいこん ぶなしめじ		さとう	あぶら ごまあぶら		
24	金	ごはん						こめ			
		ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう							
		とり 鶏ごぼう汁	とりにく どうふ		にんじん こねぎ	ごぼう こんにやく			あぶら	645 28.5	819 35.4
		かつおの揚げ煮	※かつおこなつき だいず			しょうが		でんぶん さとう	あぶら		
		うりの甘酢和え			しろり きゅうり		さとう	ごま			
27	月	ごはん						こめ			
		ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう							
		かぼちゃのそぼろ煮	とりにく あつあげ		かぼちゃ にんじん	たまねぎ グリンピース		さとう	あぶら	629 22.4	798 27.4
		野菜のアーモンド和え		にんじん	キャベツ もやし		さとう	アーモンド			
28	火	コッペパン						コッペパン			
		ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう							
		マカロニスープ	とりにく		にんじん パセリ	たまねぎ		マカロニ じゃがいも		623 27.5	772 33.6
		さかな 魚のマヨマスタード焼き	ほき						マヨネーズ		
		キャベツとコーンのソテー			キャベツ とうもろこし			あぶら			
29	水	むぎ 麦ごはん						こめ むぎ			
		なすとひき肉のカレー	ぶたにく		にんじん	たまねぎ なす りんご にんにく			あぶら カレールウ		
		ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう							
		かいそう 海藻サラダ		わかめ あかつのまた あかつのまた こんぶ しろきりんさい		きゅうり とうもろこし		さとう	あぶら	651 19.8	820 24.0
		メロン			メロン						
30	木	コッペパン						コッペパン			
		ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう							
		大豆とウインナーのトマト	ウインナー だいず		にんじん トマト	たまねぎ グリンピース		じゃがいも さとう	あぶら	658 23.9	812 29.3
		ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう きゅうり		さとう	あぶら		
		いちごジャム					※いちごジャム				

## 6月は食育月間!

「食育」とは、さまざまな経験を通じて「食」に関する正しい知識と、バランスのよい「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育むことです。

平成17年に「食育基本法」が制定・施行され、「食育推進基本計画」により、毎年6月を「食育月間」、毎月19日を「食育の日」と定めています。また、長崎市では毎月19日を「食卓の日」としています。

この期間、全国ではさまざまな「食育」に関する取り組みが行われています。

毎日食べている身近な「食」について、家族で話し合ってみませんか。

