



4月 こんだてひょう ①

長与南小学校給食共同調理場

TEL(095)887-0404

FAX(095)883-8776

令和 5 年

※都合により、献立が一部変更になることがあります。

日 曜	こんだてめい	血や肉になるもの (あかのなかま)	体の調子を整えるもの (みどりのなかま)	熱や力になるもの (きいろのなかま)	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	給食中止 行事等
7 金	牛乳	牛乳			655 825	30.3 37.3	全中学校 中止 南小 1年中止
	ごはん			米			
	ワンタンスープ	豚肉、ケイトンタン(鶏肉・豚肉)	にんじん、はくさい、にら、きくらげ	ワンタン(小麦)、ごま油			
	鶏肉のカレー揚げ	鶏肉	しょうが	小麦粉、でん粉、カレーパウダー、なたね油			
	もやしのナムル		もやし、きゅうり	さとう、ごま油、ごま			
10 月	牛乳	牛乳			646 764	25.1 28.5	南小 1年中止
	ごはん			米			
	のっぺい汁	鶏肉 (だし用にぼし)	こんにゃく、にんじん、だいこん ふかねぎ	じゃがいも、でん粉			
	いわしの梅煮	いわし梅煮(小麦・大豆)					
	ひじきの甘辛煮	ひじき、揚げかまぼこ	にんじん、いんげん	サラダ油、さとう			
11 火	牛乳	牛乳			635 758	23.3 28.6	南小 1年中止
	小型コッペパン			パン(小麦粉・マーガリン・さとう・スキムミルク)			
	ちゃんぽん	豚肉、いか、はんぺん、揚げかまぼこ ケイトンタン(鶏肉・豚肉) チキンブイヨン(鶏肉)	にんじん、キャベツ、もやし たまねぎ、きくらげ	ちゃんぽんめん(小麦)、ラード			
	春巻き	春巻き(小麦・豚肉・大豆)		なたね油			
	きゅうりのレモンづけ		きゅうり、にんじん、レモン果汁	さとう			
12 水	牛乳	牛乳			604 728	24.5 28.6	南小 1年中止
	ごはん			米			
	炊き合わせ	豚肉、揚げかまぼこ (だし用こんぶ)	にんじん、ごぼう、きぬさや こんにゃく、干しいたけ	じゃがいも、さとう			
	つくねの照り焼き	れんこん入り平つくね(小麦・鶏肉・大豆)					
	ゆかりあえ		キャベツ、もやし、しそ				
13 木	牛乳	牛乳			631 838	28.6 36.7	南小 1年中止
	黒砂糖パン			パン(小麦粉・マーガリン・くろざとう・スキムミルク)			
	チリコンカーン	牛肉、豚肉、白いんげん豆 赤いんげん豆 コンソメ(鶏肉・豚肉)	にんじん、たまねぎ、グリーンピース にんにく	サラダ油、ハヤシルウ(小麦・牛肉・大豆) デミグラスソース (小麦・乳・牛肉・豚肉・鶏肉・大豆)			
	春野菜の炒め物	ベーコン(豚肉)、オイスターソース	たまねぎ、キャベツ、たけのこ アスパラガス	サラダ油			
	ポメロ		ポメロ				
14 金	牛乳	牛乳			590 736	27.9 34.5	南小 1年中止
	ごはん			米			
	春雨汁	鶏肉、はんぺん (だし用かつお節、だし用こんぶ)	にんじん、たまねぎ、はくさい きくらげ	春雨			
	豚肉のバーベキューソース	豚肉、赤みそ	たまねぎ、ピーマン、キャベツ にんにく、しょうが、りんご	さとう、ごま、サラダ油、ごま油 一味唐辛子			

にゅうがく しんきゅう
ご入学・ご進級おめでとうございます。

給食当番は身支度も大切な仕事です

★つめは短く
切りましょう

★ぼうしは髪の毛が
出ないように
かぶりましょう

★石けんで
しっかり手洗いを
しましょう

★マスクをきちんと
つけましょう

まいつき こんだてひょう かくにん
毎月の献立表をご確認ください

まいつきはいふ こんだてひょう こんだてめい
毎月配付している献立表には、献立名や
使用している食材などが書かれています。
家族で一緒に確認して、話題にしてみる
のも食育のひとつです。食べたことがない
食材がある時は、ご家庭で一度食べてみる
といいですね。





4月 こんだてひょう ②

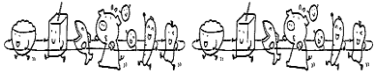
長与南小学校給食共同調理場

TEL(095)887-0404

FAX(095)883-8776

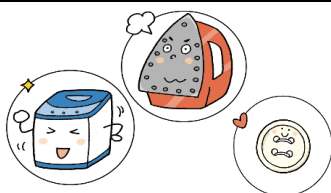
令和 5 年

※都合により、献立が一部変更になることがあります。

日 曜	こんだてめい	血や肉になるもの (あかのなかま)	体の調子を整えるもの (みどりのなかま)	熱や力になるもの (きいろのなかま)	エネ ギー Kcal	たんぱく 質 g	給食中止 行事等
17 月	牛乳	牛乳					
	ごはん			米	613	19.4	
	チキンカレー	鶏肉、スキムミルク(乳) チーズ(乳)	にんじん、たまねぎ、りんご にんにく	じゃがいも、サラダ油 カレールウ(小麦・大豆)	767	23.3	
	みかんサラダ		キャベツ、きゅうり、みかん	さとう、サラダ油			
18 火	牛乳	牛乳					
	コッペパン			パン(小麦粉・マーガリン・さとう・スキムミルク)	603	25.7	
	野菜スープ	ベーコン(豚肉) チキンブイヨン(鶏肉)	にんじん、たまねぎ、キャベツ	じゃがいも、もち麦	810	33.5	
	ペンのミートソース	牛肉、豚肉、大豆 コンソメ(豚肉・鶏肉)	にんじん、たまねぎ マッシュルーム、トマトピューレ	ペンネ(小麦)、小麦粉 サラダ油、赤ワイン			
19 水	牛乳	牛乳					
	ごはん			米	585	26.9	
	肉じゃが	豚肉 (だし用かつお節)	にんじん、たまねぎ、いんげん、 こんにゃく	じゃがいも、さとう、サラダ油	727	32.7	
	サラダなます (ツナ別配缶)	ツナ	にんじん、きゅうり、だいこん レモン果汁	さとう、ごま			
20 木	牛乳	牛乳					
	コッペパン			パン(小麦粉・マーガリン・さとう・スキムミルク)			
	コーンスープ	鶏肉、牛乳、生クリーム(乳) チキンブイヨン(鶏肉)	にんじん、たまねぎ、パセリ とうもろこし	バター(乳)、小麦粉	707	28.8	
	ハンバーグのケチャップソース	ハンバーグ(豚肉・鶏肉・大豆)		さとう、赤ワイン デミグラスソース (小麦・乳・牛肉・豚肉・鶏肉・大豆)	948	37.8	
21 金	牛乳	牛乳					
	たけのこごはん	油揚げ(大豆) (だし用こんぶ)	たけのこ、干ししいたけ	米、さとう	600	28.1	
	ごま汁	鶏肉、あつあげ、麦みそ (だし用煮干し)	にんじん、たまねぎ、ごぼう、ねぎ	じゃがいも、ごま、ねりごま	733	34.3	
	豚肉とれんこんの炒め物	豚肉	にんじん、れんこん、えだまめ	さとう、サラダ油、ごま油			
24 月	牛乳	牛乳					
	ごはん			米	628	25.8	
	マーボー豆腐	豚肉、豆腐(大豆)、オイスターソース 赤みそ、トウバンジャン(大豆)	にんじん、たまねぎ、ふかねぎ しょうが、干ししいたけ	さとう、でん粉、サラダ油、ごま油	823	33.4	
	蒸しぎょうざ	ぎょうざ(小麦・大豆・豚肉・ごま)					
25 火	牛乳	牛乳					
	コッペパン			パン(小麦粉・マーガリン・さとう・スキムミルク)	609	31.5	
	ポトフ	ウインナー(豚肉)、鶏肉 チキンブイヨン(鶏肉)	にんじん、たまねぎ、キャベツ	じゃがいも	814	40.5	
	鮭のバターしょうゆ焼き アスパラのソテー	鮭	アスパラガス、にんじん、とうもろこし	さとう、バター(乳)、ごま、ねりごま サラダ油			
26 水	 給食はありません 						
27 木	牛乳	牛乳					
	はちみつパン			パン(小麦粉・マーガリン・さとう・はちみつ・スキムミルク)	584	27.5	
	カレーうどん	豚肉、はんぺん (だし用かつお節)	にんじん、たまねぎ、こねぎ	うどん(小麦)、カレーパウダー カレールウ(小麦・大豆)	788	35.3	
	キャベツのチャンプルー	豆腐(大豆)、ベーコン(豚肉) かつお節	にんじん、キャベツ	サラダ油			
28 金	牛乳	牛乳					
	ごはん			米	618	19.9	
	肉みそおでん	豚肉、ぼうてん、米みそ (だし用こんぶ)	にんじん、だいこん、こんにゃく いんげん	じゃがいも、さとう、サラダ油	775	24.1	南小中止
	きゅうりと春雨のすのもの		にんじん、きゅうり	春雨、ごま、さとう、ごま油			

保護者のみなさまへ

給食当番の着る白衣は、クラスのみなで使います。お子さんが
給食当番の時は、週末の洗濯やアイロンがけ、また、ボタンが取れ
かかっていたらボタンつけなどをよろしくお願いいたします。



栄養価平均	小学校	623	26.1
	中学校	792	32.5
栄養価基準	小学校	650	21.1～32.5
	中学校	830	26.9～41.5



今年度も「安心・安全でおいしい給食づくり」に
努めます。どうぞよろしくおねがいたします！！

