

4月予定献立表

今月の目標 「学校給食について知ろう」

令和6年度

新居浜市学校給食センター(西中学校・南中学校・北中学校・泉川中学校・船木中学校・中萩中学校・角野中学校・川東中学校)

日 曜日	献立名	主 な 材 料						その他	エネルギー たんぱく質
		主に体をつくるものとなる赤の食品 主にたんぱく質(1群)	主に無機質(2群)	主に体の調子を整えるものとなる緑の食品 主にカロテン(3群)	主にエネルギーのもととなる黄の食品 主にビタミンC(4群)	主に炭水化物(5群)	主に脂質(6群)		
		魚・肉・卵・豆・豆製品	乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・麺 芋・砂糖	油脂・種実		
10 水	牛乳		牛乳						770 kcal 30.9 g
	わかめご飯		わかめ			米			
	さわらのみりん焼	鯖						生姜、醤油、酒、味醂	
	水菜のごま煮びたし	大豆粉		水菜、人参	白菜		ごま	醤油、味醂	
11 木	田舎汁	厚揚げ、味噌		人参、ねぎ	玉ねぎ、しめじ	すいとん		煮干(だし用)	819 kcal 36.4 g
	牛乳		牛乳						
	パン					パン			
	ローストチキン	鶏肉					オリーブ油	酒、生姜、にんにく、塩、胡椒	
	もやしのソテー			チンゲン菜	もやし、コーン		油	塩、コンソメ、胡椒	
12 金	シチュー	ベーコン、 白いんげん豆	牛乳	人参、パセリ	玉ねぎ	じゃが芋、小麦粉	油、バター	コンソメ、鶏だし、塩、胡椒	802 kcal 25.3 g
	オレンジ				オレンジ				
	牛乳		牛乳						
	ご飯					米			
15 月	里芋コロッケ	里芋コロッケ					油		868 kcal 28.2 g
	アーモンド和え			小松菜	キャベツ	砂糖	アーモンド	醤油、味醂	
	沢煮椀	豚肉、油揚げ		人参、ねぎ	もやし、たけのこ、 大根			酒、塩、醤油、 花かつお(だし用)	
	牛乳		牛乳						
16 火	ご飯					米			769 kcal 36.1 g
	かりかりがんと	豆腐、卵、ツナ、 大豆粉				ごぼう、枝豆、 きくらげ	油	生姜、醤油、塩	
	甘酢和え			小松菜	もやし、コーン	砂糖		酢、醤油、塩、胡椒	
	かきたま汁	卵	わかめ	人参、ねぎ	玉ねぎ、しめじ、大根	でん粉		醤油、塩、 花かつお(だし用)	
	のりの佃煮		のりの佃煮						
17 水	牛乳		牛乳						769 kcal 32.3 g
	パン					パン			
	ポークピカタ	豚肉、卵	チーズ			小麦粉		塩、胡椒	
	じゃが芋のソテー			赤パプリカ	枝豆	じゃが芋	油	コンソメ、塩、胡椒	
18 木	ミネストローネ スープ	ベーコン、 白いんげん豆		人参、トマト、 パセリ	キャベツ、玉ねぎ、 セロリ			鶏だし、コンソメ、醤油、 塩、胡椒	910 kcal 34.7 g
	清見				清見				
	【ようけカムday】	かむことを意識した献立です。							
	牛乳		牛乳						
19 金	ご飯					米			746 kcal 30.9 g
	さばの塩焼き	鯖						塩	
	春野菜の煮物	厚揚げ		人参、さやいんげん	ふき、たけのこ、	砂糖	油	醤油、味醂、鶏だし	
	豚汁	豚肉、味噌		人参、ねぎ	しめじ、大根	じゃが芋		酒、煮干(だし用)	
19 金	牛乳		牛乳						746 kcal 30.9 g
	パン					パン			
	ハムカツ	ポロニアカツ					油		
	野菜ソテー			赤パプリカ	キャベツ、コーン		油	コンソメ、塩、胡椒	
	ポークビーンズ	大豆、豚肉 白いんげん豆		人参	玉ねぎ	じゃが芋、砂糖		油	
19 金	お祝いデザート (米粉クレープ)					クレープ			746 kcal 30.9 g
	【食育の日】	毎月19日は食育の日です。郷土料理や旬の食材を使った献立です。							
	牛乳		牛乳						
	鯛飯	鯛、油揚げ		人参	ごぼう	米		酒、塩、昆布だし、醤油、味醂	
19 金	ざんき	鶏肉				でん粉	油	生姜、鶏だし、醤油、酒	746 kcal 30.9 g
	春キャベツのおかか煮	かつお節	昆布	小松菜	キャベツ			醤油、味醂	
	わかめ汁	豆腐	わかめ	人参、ねぎ	玉ねぎ、しめじ			花かつお(だし用)、 醤油、塩	

日 曜日	献立名	主 な 材 料						その他	エネルギー たんぱく質
		主に体をつくるものとなる赤の食品 主にたんぱく質(1群)	主に体をつくるものとなる赤の食品 主に無機質(2群)	主に体の調子を整えるものとなる緑の食品 主にカロテン(3群)	主に体の調子を整えるものとなる緑の食品 主にビタミン(4群)	主にエネルギーのもととなる黄の食品 主に炭水化物(5群)	主にエネルギーのもととなる黄の食品 主に脂質(6群)		
		魚・肉・卵・豆・豆製品	乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・麺・芋・砂糖	油脂・種実		
22 月	牛乳		牛乳						787 kcal 30.3 g
	ご飯					米			
	シュウマイ	シュウマイ							
	ナムル		ちりめん	人参	もやし、きゅうり	砂糖	ごま、ごま油	酢、醤油	
	豆腐の中華煮	豆腐、豚肉		人参、チンゲン菜	玉ねぎ、たけのこ、きくらげ、白ねぎ、干し椎茸	砂糖、でん粉	油、ごま油	酒、生姜、にんにく、醤油、鶏だし、中華だし、オイスターソース	
23 火	牛乳		牛乳						734 kcal 31.1 g
	パン					パン			
	いちごジャム					いちごジャム			
	ホキのケチャップ炒め	ホキ		赤パプリカ、青ピーマン	玉ねぎ、りんご	でん粉、砂糖	油	酒、塩、胡椒、生姜、味醂、トマトケチャップ、醤油	
	ドレッシングサラダ				大根、きゅうり		ごまドレッシング		
ジュリアンスープ	ベーコン		人参、パセリ	玉ねぎ、キャベツ、セロリ、さくらげ			醤油、塩、胡椒、コンソメ、鶏だし		
24 水	牛乳		牛乳						818 kcal 30.5 g
	麦ご飯					米、麦			
	チキンカレー	鶏肉、大豆		人参	玉ねぎ、枝豆	じゃが芋	油	にんにく、カレー粉、塩、胡椒、ウスターソース、醤油、カレールウ	
	ゆで卵								
	ひじき入り甘酢炒め	ハム	ひじき		キャベツ、コーン	砂糖	油	醤油、酢、胡椒	
25 木	牛乳		牛乳						832 kcal 39.2 g
	米パン					米パン			
	豚肉のアップルソースかけ	豚肉			りんご、レモン果汁	砂糖、でん粉		塩、胡椒、にんにく、酒、醤油	
	粉ふき芋		青のり			じゃが芋		塩、胡椒	
	白菜スープ	肉団子		人参、チンゲン菜	白菜、玉ねぎ、きくらげ	春雨	ごま油	鶏だし、コンソメ、酒、塩、醤油、胡椒	
ヨーグルト		ヨーグルト							
26 金	日本全国味めぐり(長崎県)								767 kcal 32.2 g
	牛乳		牛乳						
	ご飯					米			
	きびなごから揚げ		きびなごから揚げ				油		
	蒲上そばろ	豚肉、ひらてん		人参	ごぼう、もやし	こんにやく、砂糖	油	酒、醤油、味醂、だし汁	
いりやき風	鶏肉、厚揚げ		人参、ねぎ	えのきたけ、玉ねぎ	ふしめん		味醂、花かつお(だし用)、醤油、塩、酒		
30 火	牛乳		牛乳						833 kcal 35.2 g
	ご飯					米			
	肉ごぼう丼	豚肉、牛肉		人参、ねぎ	玉ねぎ、ごぼう	こんにやく、砂糖	油	生姜、醤油、味醂、酒、花かつお(だし用)	
	さけの立田揚げ	鮭				でん粉	油	生姜、醤油、酒、味醂	
	磯香和え	かつお節	のり	小松菜、人参	キャベツ	砂糖		醤油	

※ 今年度から給食費は、中学校1食30円の値上げで330円になりますが、保護者負担軽減の為、新居浜市より30円の補助が出ます。(教職員除く)
★ 徴収している給食費については、全て食材の購入のみに使用しています。
★ 材料の都合により献立を変更することがあります。

入学・進学 おめでとうございます

給食の栄養価について

食品成分表の改訂により、食品成分を計測する物差しが変わりました。それにより、エネルギーの値が昨年度より低くなっていますが、児童生徒のみなさんに提供する給食は、今まで通りの量を提供しています。そのため、栄養が不足していたり、食べる量を増やさなければ

献立表の見方

献立ごとの材料が分かるよう、献立名の欄に合わせて材料名を記しています。
その他の欄には、調味料等が記載されています。

毎月「日本全国味めぐり」として、全国各地の郷土料理や特産物を取り入れた献立が登場します。
地場産物は郷土の気候風土からの贈り物です。お楽しみに！！



新居浜市学校給食オリジナル
味めぐりのマーク