



# 4月献立予定表

令和5年度 高南学校給食共同調理場  
【朝日みどり小学校】

## ご入学、ご進級おめでとうございます

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、友だちと一緒に準備をして食べたり、片づ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(兼任) 鈴木 淳  
栄養士 朝日みどり小学校 栄養教諭 日下部 詩織  
調理員 民間委託株式会社 シダックス大新東ヒューマンサービス

わたしたちが作っています



今年度より調理委託会社が変わります。よろしくお願いたします。

### 高南学校給食共同調理場(村上市中原)

今年度は、朝日中学校・朝日みどり小学校  
約256人分の給食を作ります。



## 食物アレルギー対応方針が変わりました!

保護者の皆様には食物アレルギーの調査等で大変お世話になり、ありがとうございました。

さて、子どもたちにより安全な給食を提供できるようにするため、今年度より村上市の食物アレルギー対応方針が変わりました。方針の変更を受けて、**学校給食では以下のものは使いません。**

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いたしましたので、ご承知おきください。**

かながしら、生のトマト、生のきゅうり



※ 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。

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)	
10	月	3時間授業のため給食はありません。						
11	火	赤飯 とり肉の塩から揚げ ブロッコリーのサラダ 沢煮椀 牛乳 お祝いいちごゼリー	あずき とり肉 ふた肉 かまぼこ うすあげ 牛乳	ブロッコリー もやし キャベツ コーン たけのこ だいこん えのき にんじん ごぼう きぬさや こんにゃく ねぎ	もち米 ごま 米粉 かたくり粉 ごま 油 ノンエッグマヨネーズ	731	29.1	
12	水	パン ハンバーグ 花野菜のサラダ コンソメスープ 牛乳 ミルメーク	ふた肉 牛肉 ヨーグルト ウィンナー	パン たまねぎ ブロッコリー カリフラワー キャベツ パプリカ にんじん たまねぎ じゃがいも セロ リ パセリ	パン パン粉 油 油 マカロニ 牛乳	633	23	
13	木	ごはん ごもたまごや 五目卵焼き ひじきのサラダ 肉じゃが 牛乳 アーモンドカル	たまご ひじき ふた肉 牛乳 こいわし	にんじん しいたけ ほうれん草 キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん しめじ ごぼう こんにゃく グリンピース	米 さとう かたくり粉 油 油 さとう じゃがいも 油 さとう アーモンド さとう	597	24.6	
14	金	ごまごはん アジフライ にんじんしりしり イナムドッチ 牛乳	アジ ツナ たまご ふた肉 かまぼこ 牛乳	にんじん こんにゃく にんじん だいこん こんにゃく こまつな	米 ごま 小麦粉 パン粉 油 ごま 油	636	28.2	
17	月	マーボ丼 にぎすフライ ハンサンスー 牛乳 お米バナナケーキ	ふた肉 村上産青大豆 とうふ にぎす ハム 牛乳	にんじん なら しいたけ たけのこ ねぎ もやし きゅうり	米 油 さとう かたくり粉 小麦粉 パン粉 油 はるさめ ごま油 さとう バナナケーキ	659	26.5	

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)
18	火	カレーライス 春キャベツのクリーミーサラダ 牛乳 河内ばんかん	ぶた肉 チーズ ささみ 牛乳	たまねぎ にんじん ジャがいも りんご キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ とうもろこし 河内ばんかん(みかん)	米 麦 油 ジャがいも 油	709	24.9
19	水	たけとりおこわ サゴシフライ ごまあえ けんちん汁 牛乳	とり肉 サゴシ とうふ 牛乳	にんじん たけのこ キャベツ もやし こまつな ごぼう だいこん にんじん ねぎ こんにゃく	米 油 さとう 小麦粉 パン粉 油 ごま さとう ジャがいも ごま油	615	27.4
20	木	ごはん 阿賀北ポークのしょうが焼き カレーマヨサラダ ジャがいもとわかめのみそ汁 牛乳	阿賀北ポーク ひよこめ いんげんまめ わかめ あさり なまあげ 牛乳	しょうが りんご ブロッコリー キャベツ にんじん きゅうり えのき こまつな	米 ノンエッグマヨネーズ ジャがいも	655	27.6
21	金	ソフトめんミートソース ツナフロサラダ 牛乳 ヨーグルトあえ	ぶた肉 ツナ たまご 牛乳	たまねぎ にんじん セロリ トマト ブロッコリー にんじん たまねぎ パイン 黄桃 みかん	ソフトめん 油 さとう 油 さとう	757	31.9
24	月	ごはん 揚げたしどうふのごまそぼろあんかけ アーモンドあえ えのきと岩船のみそ汁 牛乳 チーズ	とうふ とり肉 岩船 牛乳 チーズ	しょうが ほうれん草 もやし キャベツ えのき だいこん こまつな	米 さとう かたくり粉 ごま アーモンド さといも	679	25.7
25	火	ごはん 魚のガーリック揚げ ほうれん草の和風サラダ わかたけ汁 牛乳 アセロラゼリー	さば たまご とり肉 牛乳	にんにく しょうが ほうれん草 キャベツ きゅうり にんじん にんじん ごぼう だいこん しめじ たけのこ ねぎ	米 かたくり粉 油 さとう 油 ゼリー	694	26.4
26	水	チョコチップ米粉パン ポテトコロッケ マカロニサラダ 中華風コーンスープ 牛乳	ささみ だいす かつおぶし ハム たまご 牛乳	たまねぎ にんじん キャベツ たまねぎ しめじ とうもろこし ねぎ	米粉パン チョコ ジャがいも 米粉 小麦粉 パン粉 油 マカロニ 油 かたくり粉 ごま油	710	28.2
27	木	ごはん ミートオムレツ はるさめサラダ あさりのクリームスープ 牛乳 レアチーズ(いちご味)	たまご とり肉 だいす あさり 牛乳 生クリーム 牛乳	にんじん たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり えだまめ にんじん たまねぎ セロリ パセリ	米 かたくり粉 油 さとう はるさめ 油 ジャがいも バター 小麦粉 レアチーズ	671	22.7
28	金	ごはん カツオカツ マーミナチャンプルー 野菜のごま汁 牛乳	かつお なまあげ ベーコン ぶた肉 牛乳	にら チンゲンサイ にんじん もやし ごぼう だいこん にんじん はくさい	米 小麦粉 パン粉 油 油 ジャがいも ごま油 ごま	620	23.5

## ～学校給食の内容～

### <主食>

- ★ごはん  
岩船産コシヒカリ100%です。
- ★パン  
給食用のパンは、市販品より砂糖や脂質を控えた配合になっています。米粉パンや揚げパンも出ます。
- ★めん  
うどん、中華めん、ソフトめん、大麦めん、米粉めんなどが出ます。

### <牛乳>

- ★成長期に欠かせないたんぱく質やカルシウムが豊富です。
- ★新潟県産の牛乳です。



### <おかず等>

- ★旬の野菜を多く使うようにしています。
- ★野菜が苦手なお子さんに食べやすい調理方法や味付けを工夫しています。
- ★化学調味料を使用せず、天然原料からだしをとっています。

