

(北方中)令和6年度 4月 学校給食献立表

4月給食目標

上手に準備と後片付けをしよう 食器の並べ方や量を考えよう

北方給食センター

日曜	行事など	献立名	おもにからだをつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもにエネルギーとなる(黄)		調味料	エネルギー	アレルギー表示 義務7品目 (加工品)		
			たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質		たんぱく質			
					魚・肉・大豆・大豆製品	牛乳・小魚・海藻				色の濃い野菜		その他野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖
9 火	1年生なし	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん			754 22.3 2.8	ルウ(小麦、乳) デミソース(小麦) 生クリーム(乳)	
		ハヤシライス	牛肉	生クリーム	トマト にんじん グリーンピース	玉ねぎ しめじ にんにく マッシュルーム		油	鶏がら 塩 こしょう ワイン ソース ルウ ケチャップ デミソース				
		ごぼうサラダ	ツナ		にんじん	ごぼう キャベツ きゅうり		砂糖	ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ 酢			
		豆乳パンナコッタ (いちごソース)						パンナコッタ					
10 水	1年生入学なし	ミルクパン 牛乳		牛乳				ミルクパン			853 36.8 3.8	パン(小麦、乳)	
		ボイルウインナー	ウインナー										
		豚肉とアスパラの香味ソテー	豚肉		にんじん アスパラガス	玉ねぎ キャベツ にんにく			オリーブ油	塩 こしょう コンソメ バジル			
チキンヌードルスープ	鶏肉		にんじん ねぎ	玉ねぎ もやし とうもろこし セロリ		ビーフン	オリーブ油	鶏がら ワイン 塩 こしょう					
11 木	1年生開始	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん			722 28.2 2.0		
		鶏肉の塩から揚げ	鶏肉					かたくり粉 米粉	油	塩 こしょう 酒 しょうゆ			
		野菜のアーモンド和え			にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり		砂糖	アーモンド	しょうゆ みりん			
		沢煮椀	豚肉		にんじん 小松菜	ごぼう たけのこ もやし 干しいたけ			油	煮干し 塩 酒 しょうゆ			
(中1のみ)デザート						パンナコッタ							
12 金		ごはん 牛乳		牛乳				ごはん			700 31.4 2.6		
		さばのごま味噌焼き	さば みそ				しょうが	砂糖	ごま	酒 しょうゆ 塩 みりん			
		三色あえ	かにかま		にんじん ピーマン チンゲンサイ	もやし		砂糖	ごま油	しょうゆ			
		わか玉汁	卵 豆腐	わかめ	にんじん	玉ねぎ えのき		かたくり粉		昆布 かつお節 塩 しょうゆ			
15 月		ごはん 味付けのり 牛乳		牛乳 味付けのり				ごはん			670 27.9 1.9	ワンタン(小麦) 味付けのり(えび)	
		豚肉とチンゲン菜の オイスター炒め	豚肉		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ キャベツ しょうが しいたけ		砂糖 油	しょうゆ 酒 かたくり粉 オイスターソース				
		つくね入りワンタンスープ	鶏つくね		にんじん ねぎ	玉ねぎ きくらげ もやし		ワンタン	油	鶏がら しょうゆ 酒 塩 こしょう 中華だし			
16 火		麦ごはん 牛乳		牛乳				麦ごはん			730 22.8 2.7	粉チーズ(乳) カレールウ(小麦・乳)	
		新玉ねぎの チキンカレー	鶏肉	粉チーズ	にんじん トマト グリーンピース	玉ねぎ しめじ りんご にんにく しょうが		じゃがいも	油	鶏がら 塩 ワイン ケチャップ カレー粉 カレールウ ウスターソース			
		春雨サラダ	かにかま		にんじん	もやし きゅうり きくらげ		春雨	砂糖	ごま油			塩 しょうゆ 酢
		ミックスフルーツ&ゼリー				みかん りんご いちご		ゼリー					
17 水		きな粉あげパン 牛乳	きなこ	牛乳				パン	砂糖	油	805 31.9 3.2	パン(小麦、乳) マカロニ(小麦)	
		チキンと春野菜の ソテー	鶏肉		にんじん アスパラ	玉ねぎ キャベツ しめじ にんにく			オリーブ油	ケチャップ 塩 コンソメ こしょう ワイン			
		オニオンスープ	ウインナー		にんじん	玉葱 マッシュルーム とうもろこし えだまめ		マカロニ	オリーブ油	鶏がら 塩 しょうゆ こしょう コンソメ			
18 木		ごはん 牛乳		牛乳				ごはん			691 29.6 2.2		
		鶏の照り焼き	鶏肉				しょうが にんにく		マーマレードジャム	しょうゆ 酒			
		ふきと牛肉の炒め煮	牛肉		きぬさや にんじん	ふき ごぼう しょうが		砂糖	こんにゃく	油			しょうゆ 酒 みりん
		若竹汁	豆腐 かまぼこ	わかめ	にんじん ねぎ	玉ねぎ たけのこ えのき				昆布 かつお節 塩 しょうゆ 酒 みりん			
19 金	北方食の日	ごはん 牛乳		牛乳	北方・武雄の食材をたくさん使った献立の日です!			ごはん			741 26.1 1.8	北方産(予定) アスパラ キャベツ れんこん 玉ねぎ	
		鯖の菜種焼き	さわら 卵			ほうれんそう			ノンエッグマヨネーズ	塩 酒			
		五目きんぴら	さつま揚げ		にんじん アスパラ	ごぼう れんこん		こんにゃく	砂糖	ごま油			酒 しょうゆ みりん
		春野菜のみそ汁	厚揚げ みそ		にんじん ねぎ	キャベツ 玉ねぎ しいたけ				煮干し			
22 月	代 休												
23 火		ごはん 牛乳		牛乳				ごはん			703 30.2 1.8		
		豚肉のしょうが焼き	豚肉				玉ねぎ しょうが		かたくり粉	油			塩 こしょう しょうゆ 酒 みりん
		野菜のおかか和え	鶏肉 かつお節		にんじん	キャベツ きゅうり				しょうゆ みりん			
		チンゲン菜のみそ汁	油揚げ みそ		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ えのき		じゃがいも		煮干し			

24	水	黒糖パン 牛乳	牛乳			黒糖パン			751	パン(小麦、乳)	
		春キャベツとひき肉のトマトスパゲティ	牛ひき肉	粉チーズ	にんじん トマト	玉ねぎ キャベツ	スパゲティ	オリーブ油	からスープ ワイン 醤油 コンソメ	28.3	スパゲティ(小麦)
		マリネサラダ	ハム	海藻	にんじん アスパラガス	きゅうり とうもろこし	砂糖	オリーブ油	ケチャップ ソース デミソース		デミソース(小麦)
		オレンジ				オレンジ			ワイン 塩 しょうゆ	粉チーズ(乳)	
25	木	ごはん 牛乳	牛乳			ごはん			780	春巻き(小麦)	
		春巻き	春巻き				油				
		チンジャオロースー	牛肉		ピーマン パプリカ	玉ねぎ たけのこ もやし	かたくり粉	ごま油	酒 オイスターソース	22.4	
		そばろ中華スープ	鶏ひき肉 豆腐		にんじん こまつな	玉ねぎ きくらげ しょうが		油	鶏がら 塩 しょうゆ	2.1	
26	金	ごはん 牛乳	牛乳			ごはん			709		
		あじの香味ソースかけ	あじ		こねぎ	しょうが	かたくり粉 米粉 砂糖	油 ごま油	塩 酒 酢 しょうゆ しょうゆ		
		野菜のごま和え			にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり	砂糖	ごま	しょうゆ	28.4	
		鶏ごぼう汁	鶏肉		にんじん ねぎ	もやし ごぼう えのき		油	かつお節 塩 酒 しょうゆ	2.0	
30	火	ごはん 牛乳	牛乳			ごはん			732	パン粉(小麦)	
		手作りハンバーグ	牛肉 豚肉			玉ねぎ しょうが	パン粉 砂糖	油 ノンエッグマヨネーズ	塩 しょうゆ 酒 ソース		
		切干大根の洋風炒め	ベーコン		ピーマン にんじん	切干大根 もやし にんにく	かたくり粉		ケチャップ コンソメ	27.3	
		大根と鶏肉のスープ	鶏肉		にんじん パセリ	大根 玉ねぎ とうもろこし		オリーブ油	鶏がら 塩 しょうゆ	2.0	

4月給食だより

新しい1年が始まりました。新しい学校や学級に子ども達は期待と不安を胸にいただいていることでしょう。そんな子ども達が、毎日元気に心と体を健やかに、成長していくことができるように安全でおいしい給食で支えていけたらと思います。今年度もよろしくお願いします！

人を良くすると書いて「食」

心身の健やかな成長を願い、学校教育の一環として行われる学校給食には、食を通じた人間形成や生きる力を育むため、7つの目標が定められています。

7つの目 学校給食のねらい

健康の維持、増進 ～元気なからだをつくらう～ 	学校給食は学校教育の一環として、栄養バランスのとれた食事を一緒に食べながら、楽しいふれあいの中で子どもたちの健康と心身の成長を育んでいきます。学校給食では7つの目標が定められています。	社交性と協同の精神を養う ～協力し合って、なかよく～
生命・自然への感謝と環境保全 ～命の恵みに感謝して「いただきます」～ 		伝統的な食文化への理解 ～昔ながらの食べ物を大切に～
勤労を重んずる態度 ～ありがとうの気持ちで「ごちそうさま」～ 		生産、流通、消費についての理解 ～給食がとどくまでの道のりを知らう～
望ましい食習慣をつくる ～バランスよく、規則正しくとらう～ 		

給食にはいろいろな食材を使います！

いろいろな食材や味を体験することは、単に栄養をとるだけでなく、味覚の発達にもつながります。きれいなものでも何年後かに食べられるようになることもあるので、食わず嫌いにならず少しずつでも食べるようにしましょう！

好き嫌いしないで
少しずつ食べてみよう！



クラスで協力して準備と後片付けをしましょう！

給食着・ぼうしは洗濯した清潔なものを！
マスクもしっかりしよう！

手はせっけんでよく洗い、つめも切りましょう。

清潔なハンカチを使いましょう。

きちんとした身支度で給食当番をしましょう。

髪の毛が食事に入らないように。

つばがとばないように。

★お願い★

清潔な給食着を身につけましょう

給食当番の白衣は配ぜんの時に髪の毛などが給食に入るのを防ぐ役割があります。当番が終わった週末にご家庭に持ち帰りますので、洗濯をしていただくよう、ご協力をお願いします。



北方中学校(北方学校給食センター)の給食について

●給食回数 191 回 ●給食費 5900 円/月

●給食センターの構成 所長 1名、栄養士 1名
株式会社日米クック社員(調理, 配送, 洗浄業務は委託)
調理員 10名 運転手 1名 配送助手 1名

●給食の内容 主食(米飯週4回、パン週1回)、おかず(主菜、副菜等)、牛乳、デザート(果物等)

●地場産物の活用として、里の駅きたがたさん・江口農園さん・相原農産さん・岩瀬和也さんや北方、武雄の生産者さんから野菜等の食材を納入しています。

今年度も衛生管理につとめ、安心、安全、そしておいしい給食づくりに努めてまいります。ご協力をよろしくお願い致します。今年度も、給食をしっかり食べて、元気な体をつくりましょう！

