



4月 献立予定表 (前半)



令和8年度 A献立 (小学校)

曾於市学校給食センター

曜日		月	火	水	木	金
こんだて名 (はいぜん図) エネルギー(kcal) 小 たんぱく質(g) 中 おもに体をつくるものになるもの 1群 たんぱく質 2群 無機質 おもに体のちようしをととのえるもの 3群 カロテン 4群 ビタミンC おもにエネルギーのものになるもの 5群 炭水化物 6群 脂質 調味料・その他 ぜひご家庭で! メモ		<p>献立表の見方</p> <p>その日の献立名が書いてあります。</p> <p>はいぜん しかた えしめ はいぜん さんこう 配膳の仕方を絵で示していますので、配膳の参考にして下さいね。</p> <p>しょうがこう ちゅうがっこう りょう ひだり しつりょう 小学校・中学校のエネルギー量(左)とたんぱく質量(右)をのせています。</p> <p>しょう しょうく たいいん たいいん はたら えいようそ 使用している食品を、体内での働き・栄養素ごとに分けています。給食では、毎日バランスよく栄養をとることができよう、たくさんの食品を使っています。</p> <p>その日、ご家庭の食事で特に取り入れていただきたい食品を書いています。ぜひご活用ください。</p> <p>その日の給食に関することや、食事マナーなど食に関するたくさんの情報が書いてあります。 学校やおうちで、ぜひ毎日読んでくださいね!</p>	<p>8</p> <p>始業式</p> <p>ご入学・ご進級 おめでとうございます。</p> <p>みなさんが元気に学校生活を送れるように、今年度も給食センター職員一同、力を合わせ安心しておいしい給食作りに取り組んでいきます。どうぞよろしくお願いたします。</p> <p>おいしい給食作ります!</p>	<p>9</p> <p>④ジュシーフルーツ</p> <p>①麦ごはん ③ポークカレー</p> <p>657 22.2 817 26.9</p> <p>③ぶたにく ③ぶたにく きゅうにく どうふ だいず みそ ②ぎゅうにゅう ②ぎゅうにゅう</p> <p>③にんじん えだまめ ③にんじん えだまめ ④あかピーマン あおピーマン ③にんにく たまねぎ りんご ③にんにく しょうが たまねぎ しいたけ ④パイン みかん もも みかんかじゅう たけのこ ④もやし コーン ①こめ おぎ ③じゃがいも ①こめ おぎ ③さとう でんぶ ④さとう ④さとう ③あぶら ③あぶら ごまあぶら ④ごま ごまあぶら ③カレー粉 醤油 とんかつソース ③トウバンジャン 醤油 みりん カレールー カレーフレーク ④塩 こしょう 豆・淡色野菜・海藻 海藻・果物・芋</p> <p>今日から新しい学年での給食が始まります。給食はみなさんの体や心が健康やかに成長するようと思いが込められています。きまりを守り、衛生面や安全面に気をつけながら給食の時間を過ごしましょう。</p>	<p>10</p> <p>④もやし炒め</p> <p>①麦ごはん ③麻婆豆腐</p> <p>647 28.9 807 35.9</p> <p>③にんじん えだまめ ③にんじん えだまめ ④あかピーマン あおピーマン ③にんにく しょうが たまねぎ しいたけ たけのこ ④もやし コーン ①こめ おぎ ③さとう でんぶ ④さとう ④さとう ③あぶら ③あぶら ごまあぶら ④ごま ごまあぶら ③トウバンジャン 醤油 みりん ④塩 こしょう 海藻・果物・芋</p> <p>麻婆豆腐には、たけのこが入っています。水煮のたけのこは1年中出回っていますが春に旬をむかえる食べ物です。たけのこは成長が早く、芽が出てから10日間が「たけのこ」で、それを過ぎると「竹」になります。</p>	
		<p>13</p> <p>④菜の花そぼろ丼の具</p> <p>①麦ごはん ③青のりのすまし汁</p> <p>644 25.3 829 30.8</p> <p>③とうふ ④ぶたにく たまご だいず ②ぎゅうにゅう ②ぎゅうにゅう ③あおさ ③あおさ</p>	<p>14</p> <p>④甘夏ミカンのサラダ</p> <p>①コッペパン ③新じゃがのミートソース煮</p> <p>566 23.8 709 29.0</p> <p>③ぶたにく とりにく ②ぎゅうにゅう ②ぎゅうにゅう ③こなチーズ ③こなチーズ</p>	<p>15</p> <p>④豚肉のしょうが炒め</p> <p>①麦ごはん ③たけのこのみそ汁</p> <p>604 30.1 779 38.8</p> <p>③あぶらあげ どうふ みそ ④ぶたにく ④ぶたにく ②ぎゅうにゅう ②ぎゅうにゅう ③わかめ ③わかめ</p>	<p>16 ★お祝い献立★</p> <p>⑤お祝いゼリー</p> <p>④小松菜ソテー</p> <p>①コッペパン ③春野菜のシチュー</p> <p>612 32.1 733 39.7</p> <p>③とりにく あさり ③とりにく あさり ④ベーコン ④ベーコン ②ぎゅうにゅう ②ぎゅうにゅう スキムミルク チーズ スキムミルク チーズ</p>	<p>17 ★そごgood給食★</p> <p>⑤ゆずゼリー</p> <p>④鶏肉のゆず南蛮</p> <p>①そおごはん ③そおgoodみそ汁</p> <p>683 26.3 818 30.8</p> <p>③とうふ あぶらあげ みそ ③とうふ あぶらあげ みそ ④とりにく ④とりにく ②ぎゅうにゅう ②ぎゅうにゅう ③にんじん はねぎ ③にんじん はねぎ ④にんじん ④にんじん</p>
		<p>おもに体をつくるものになるもの</p> <p>3群 カロテン ③にんじん ④にんじん えだまめ なのほな 4群 ビタミンC ③たけのこ キャベツ ④しょうが たまねぎ 5群 炭水化物 ①こめ むぎ ④さとう でんぶ 6群 脂質 ④ごまあぶら あぶら</p>	<p>おもに体をつくるものになるもの</p> <p>3群 カロテン ③にんじん ④にんじん 4群 ビタミンC ③にんにく たまねぎ しめじ セロリ ④キャベツ きゅうり なつみかん 5群 炭水化物 ①コッペパン ③じゃがいも さとう ④はちみつ 6群 脂質 ③あぶら ④あぶら</p>	<p>おもに体をつくるものになるもの</p> <p>3群 カロテン ③にんじん はねぎ ④にんじん なら 4群 ビタミンC ③たまねぎ えのきたけ たけのこ ④たまねぎ キャベツ しょうが 5群 炭水化物 ①こめ むぎ ④さとう でんぶ 6群 脂質 ④あぶら</p>	<p>おもに体をつくるものになるもの</p> <p>3群 カロテン ③にんにく たまねぎ ④コーン キャベツ ⑤いちご クランベリー 5群 炭水化物 ①コッペパン ③じゃがいも こめ ⑤さとう 6群 脂質 ④あぶら ④あぶら ごま</p>	<p>おもに体をつくるものになるもの</p> <p>3群 カロテン ③にんじん はねぎ ④にんじん 4群 ビタミンC ③たまねぎ さんとうさい しめじ ④たまねぎ きゅうり ゆず ⑤ゆず 5群 炭水化物 ①こめ ③じゃがいも ④でんぶ さとう ⑤さとう 6群 脂質 ④あぶら ④あぶら ごま</p>
		調味料・その他	③昆布だし かつお節だし 醤油 塩 ④醤油 酒 みりん 塩 酢	③赤ワイン 塩 こしょう 鶏ガラスープ とんかつソース 醤油 ツリカケチャップ ④酢 塩 こしょう	③煮干しだし ④みりん 醤油 酒	③鶏ガラスープ 塩 こしょう ④醤油 塩 こしょう
ぜひご家庭で!	魚・乳製品・芋	卵・海藻・緑黄色野菜	魚・豆・種実	豆・淡色野菜・果物	小魚・卵・海藻	
メモ	菜の花は春を感じさせる食べ物の一つです。春の野菜はほろ苦さがあり、子どものうちは苦手と思う人もいますが、年を重ねるとおいしく感じられるようになりますので、人間の味覚は不思議です。そばろと一緒に味わってください。	給食のパンは、大隅町にある「岩川南州パン」の方が作ってくれています。コッペパン、黒糖パン、リンゴミルクパンなどたくさん種類があり、それぞれ違った味を楽しめます。	給食で食べているごはんは、給食センターで炊いているので、できたてホカホカのごはんを食べることができます。ごはんは、かめばかわほどころの中でだ液とまぎって甘くなります。また、よくかむとやわらかくなっておなかにもやさしいです。	小松菜はカロテンやビタミンCを豊富に含んでいるだけでなく、カルシウムや鉄分も多く含む栄養いっぱい野菜です。給食ではさまざまな料理に活用されています。今日は小松菜ソテーです。のこさず食べましょう。	給食では、毎月19日の「食育の日」を中心にそごgood給食を実施しています。今日は、地元曾於市で作られたお米、豆腐、たまねぎ、みそ、きゅうり、ゆずをふんだんに使いました。感謝の気持ちを持って、おいしくいただきます。	

4月の平均食塩相当量：小学校(3・4年生対象時)2.1g 中学校2.7g ※都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。



4月 献立予定表 (後半)



令和8年度 A献立 (小学校)

曾於市学校給食センター

曜日	月	火	水	木	金
こんだて名 (はいぜん図)	20 ⑤スイートポテト ④わかめのさっと炒め ①麦ごはん ③みそおでん	21 ④コールスローサラダ ①黒糖パン ③鶏肉のケチャップ煮	22 ④きびなごのピリカラフル ①麦ごはん ③豚汁	23 ④ツナマヨサンドの具 ①背割りパン ③キャベツとつくねのスープ	24 ⑤清見みかん ④ひじきと田作りの佃煮 ①麦ごはん ③肉じゃが
エネルギー(kcal)	小 665 26	604 25.5	647 32.6	617 27.6	617 26.5
たんぱく質(g)	中 804 31.8	770 31.7	801 40.3	789 34.8	764 32.4
おもに体をつくるものになるもの	1群 たんぱく質 ③とりこく あつあげ みそ ちくわ 2群 無機質 ②ぎゅうにゅう ④わかめ しらすばし	③とりこく ひよこめ レッドキドニー マローファットピース だいず ④たまご ②ぎゅうにゅう ③こなチーズ	③ぶたにく あぶらあげ みそ ②ぎゅうにゅう ④きびなご	③とりこく ④かつお ②ぎゅうにゅう	③ぶたにく あつあげ ④かつおぶし ②ぎゅうにゅう ④ひじき にぼし
おもに体のちようしをととのえるもの	3群 カロテン ③にんじん さやいんげん 4群 ビタミンC ③だいこん こんにやく ④しょうが	③にんじん ブロッコリー トマト ④にんじん ③にんにく たまねぎ りんご ④キャベツ きゅうり コーン レモン たまねぎ	③にんじん はねぎ ④あかピーマン えだまめ ③だいこん ごぼう しいたけ こんにやく しょうが ④たまねぎ	③にんじん こまつな ④パセリ ③たまねぎ しめじ もやし キャベツ ④たまねぎ コーン	③にんじん さやいんげん ③しょうが たまねぎ しいたけ こんにやく ④きくらげ ⑤みかん
おもにエネルギーのもとになるもの	5群 炭水化物 ①こめ おぎ ③じゃがいも さとう ④さとう ⑤さつまいも さとう 6群 脂質 ④ごまあぶら ごま ⑤あぶら	①こくとうパン ③じゃがいも ④さとう ③あぶら ④あぶら	①こめ おぎ ④てんぷん さとう ③あぶら ④あぶら ごまあぶら	①せわりパン ③マカロニ てんぷん ばんこ さとう④てんぷん ④ノンエッグマヨネーズ	①こめ おぎ ③じゃがいも さとう ④さとう ③あぶら ④ごま ごまあぶら
調味料・その他	③かつお節だし 醤油 酒 ④醤油 みりん ⑤塩	③鶏ガラスープ ケチャップ ウスターソース 醤油 酒 こしょう ④酢 塩	③かつお節だし ④トウバンジャン 酒 酢 醤油	③塩 鶏ガラスープ 醤油 こしょう ④こしょう みりん 醤油	③酒 醤油 みりん かつお節だし ④みりん 醤油 酢
ぜひご家庭で!	緑黄色野菜・卵・果物	海藻・種実・果物	豆・乳製品・芋	海藻・果物・種実	緑黄色野菜・豆・果物
メモ	わかめは海藻の仲間、若い葉の部分を食するので、「わかめ」という名前がつけました。わかめは、海の中では茶色っぽい色ですが、さっとお湯に通すとあざやかな緑色に変わります。ミネラルやカルシウム、鉄分など健康な体づくりに必要な栄養素をたくさん含んでいます。	コールスローサラダとは、細かく切ったキャベツをメインの材料とした、サラダです。オランダ語で、「コール」がキャベツ、「スロー」がサラダを意味するからです。今日は、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーンが入っています。いろいろな野菜のおいしさを味わってください。	きびなごは鹿児島県の特産品のひとつです。きびなごの背には帯のような模様があり、鹿児島弁で帯を「きび」、小魚のことを「なご」と呼ぶことからその名がつけました。カルシウムを多く含むため、食べると骨や歯を丈夫にしてくれます。	キャベツは、一年中見かけますが、収穫時期によって品種が違います。「春キャベツ」は、葉の巻き方がゆるくて、やわらかく、みずみずしいのが特徴です。今日は春キャベツをスープに使いました。たっぷり味わってください。	清見みかんは、温州みかんとおレンジをかけ合わせてできた、日本発祥のみかんです。皮が普通のみかんに比べて分厚いのでナイフでカットして食べられます。甘くてジューシーな味わいを楽しんでください。
こんだて名 (はいぜん図)	27 ④焼き肉炒め ①麦ごはん ③あさりとお松菜のみそ汁	28 ④きゅうりのごまマヨ和え ①麦ごはん ③厚揚げの中華炒め	29 しょうわ ひ 昭和の日 まいつき にち ちゆうしん 毎月19日を中心に、 「そおgood給食」 を実施します。	30 ④ハンバーグのきのこソース ①バターパン ③野菜スープ	31 はる あじ 春の味 はる あじ 春の味
エネルギー(kcal)	小 626 30.5	626 27.4		590 18.4	
たんぱく質(g)	中 777 37.5	774 33.5		758 34.3	
おもに体をつくるものになるもの	③とうふ あぶらあげ みそ あさり ④ぶたにく みそ ②ぎゅうにゅう	③ぶたにく あつあげ ②ぎゅうにゅう ④わかめ		③とりこく ④ぶたにく とりこく ②ぎゅうにゅう	
おもに体のちようしをととのえるもの	③にんじん こまつな ④にんじん なら ③たまねぎ だいこん ④にんにく たまねぎ キャベツ りんご	③にんじん えだまめ ④にんじん ③にんにく しょうが たまねぎ キャベツ しいたけ たけのこ ④きゅうり コーン		③にんじん ④トマト ③たまねぎ しいたけ キャベツ コーン ④たまねぎ えのきたけ しめじ ブロッコリー	
おもにエネルギーのもとになるもの	①こめ おぎ ③さといも ④てんぷん さとう ④あぶら ごま 6群 脂質	①こめ おぎ ③さとう てんぷん ④さとう ③あぶら ④ごま ノンエッグマヨネーズ		①バターパン ③じゃがいも ④てんぷん さとう ④あぶら	
調味料・その他	③煮干しだし ④醤油 酒	③酒 トウバンジャン オイスターソース 醤油 塩 鶏がらスープ ④醤油		③塩 鶏ガラスープ 醤油 こしょう ④塩 チキンプイオン ケチャップ 赤ワイン デミグラスソース ウスターソース	
ぜひご家庭で!	魚・海藻・乳製品	卵・豆・果物		海藻・果物・種実	
メモ	あさりの旬は春と秋の2回あります。旬のあさは産卵前で栄養をためこんでいるため、身が大きくなり、うまみも強くなります。あさりには血液を作る鉄や、ビタミンB12が豊富なので、貧血を防ぐはたらきがあります。	4月がスタートして、体が疲れてきたなど感じる人も多いと思います。おすすめ食材が、「豚肉」です。豚肉にはビタミンB1という栄養素が含まれており、体の疲労を回復する効果があります。ビタミンB1はたまねぎ、にんにく、ねぎ、ニラなどと一緒に食べると、さらに	このマークが目印です♪ おおし しきくさい 曾於市の食材をみなさんに もっと知ってもらいたいという 願いから、毎月19日の「食育の日」を中心に、曾於市の旬の食材を活用した給食を実施します。食を通してふるさと曾於市の良さを感じてもらえたら嬉	このマークが目印です♪ おおし しきくさい 曾於市の食材をみなさんに もっと知ってもらいたいという 願いから、毎月19日の「食育の日」を中心に、曾於市の旬の食材を活用した給食を実施します。食を通してふるさと曾於市の良さを感じてもらえたら嬉	春の間に収穫するキャベツは、葉がふんわりした。ふつうのキャベツは、葉が硬いけど、このキャベツは、葉が柔らかいから、お肉と一緒に炒めると、とてもおいしいです。