



4月 献立予定表 (前半)



令和8年度 A献立 (中学校)

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 おもに体のちようしをとどのえるもの おもにエネルギーのものになるもの 調味料・その他 ぜひご家庭で! メモ		献立表の見方 その日の献立名が書いてあります。 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。 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。 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。 その日、ご家庭の食事と一緒に取り入れていただきたい食品を書いています。ぜひご利用ください。 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！	8 始業式 ご入学・ご進級 おめでとうございます。 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、力を合わせて安心安全な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ひいたします。 おいしい給食作ります!	9 ④ジュシーフルーツ ①麦ごはん ③ポークカレー 657 22.2 817 26.9 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 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 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 カレールウ カレーフレーク ③トウバンジャン 醤油 みりん ④塩 こしょう 豆・淡色野菜・海藻 海藻・果物・芋 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やかに成長するよう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。	10 ④もやし炒め ①麦ごはん ③麻婆豆腐 647 28.9 807 35.9 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 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 でんぶん 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 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。	
		13 ★お祝い献立★ ⑤お祝いゼリー ④菜の花そばろ丼の具 ①麦ごはん ③青のりのすまし汁	14 ④甘夏ミカンのサラダ ①コッペパン ③新じゃがのミートソース煮	15 ⑤ころりん黒糖まめ ④豚肉のしょうが炒め ①麦ごはん ③たけのこのみそ汁	16 ④小松菜ソテー ①コッペパン ③春野菜のシチュー	17 ★そgood給食★ ⑤ゆずゼリー ④鶏肉のゆず南蛮 ①そおごはん ③そおgoodみそ汁
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 おもに体のちようしをとどのえるもの おもにエネルギーのものになるもの 調味料・その他 ぜひご家庭で! メモ		644 25.3 829 30.8 ③どうふ ④ぶたにく たまご だいず ②ぎゅうにゅう ③あおさ ③にんじん ④にんじん えだまめ なのほな ③たけのこ キャベツ ④しょうが たまねぎ ⑤いちご クランベリー ①こめ むぎ ④さとう でんぶん ⑤さとう ④ごまあぶら あぶら ③昆布だし かつお節だし 醤油 塩 ④醤油 酒 みりん 塩 酢	566 23.8 709 29.0 ③ぶたにく とりにく ②ぎゅうにゅう ③こなチーズ ③トマト えだまめ ④にんじん 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 ①コッペパン ③じゃがいも さとう ④はちみつ ③あぶら ④あぶら 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 ツリケチャップ ④酢 塩 こしょう	636 30.2 779 38.8 ③あぶらあげ どうふ みそ ④ぶたにく ⑤だいず ②ぎゅうにゅう ③わかめ ③にんじん はねぎ ④にんじん なら 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 ①こめ むぎ ④さとう でんぶん ④あぶら ⑤さとう ③煮干しだし ④みりん 醤油 酒	580 32.0 733 39.7 ③とりにく あさり ④ベーコン ②ぎゅうにゅう ③ぎゅうにゅう スキムミルク チーズ ③にんじん アスパラガス ④こまつな ③にんにく たまねぎ ④コーン キャベツ ①コッペパン ③じゃがいも こめこ ④あぶら ④あぶら ごま ③鶏ガラスープ 塩 こしょう ④醤油 塩 こしょう ③煮干しだし 酢 醤油	683 26.3 818 30.8 ③どうふ あぶらあげ みそ ④とりにく ②ぎゅうにゅう ③にんじん はねぎ ④にんじん 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 ①こめ ③じゃがいも ④でんぶん さとう ⑤さとう ④あぶら ごま ③煮干しだし 酢 醤油
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		菜の花は春を感じさせる食べものの一つです。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。人間の味覚は不思議です。そば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の種類があり、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出来ます。ごはんは、かめばかむほどドロドロで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、玉ねぎ、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 (中学校)

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) たんぱく質(g)	小 665 中 804	26 31.8	604 770	25.5 31.7	647 801	32.6 40.3	617 789	27.6 34.8	617 764
おもに体をつくる ものになるもの	1群 たんぱく質 ③とりにく あつあげ みそ ちくわ	③とりにく ひよこまめ レッドキドニー マローファットピース だいず ④たまご	③ぶたにく あぶらあげ みそ	③とりにく ④かつお	③ぶたにく あつあげ					
	2群 無機質 ②ぎゅうにゅう ④わかめ しらすばし	②ぎゅうにゅう ③こなチーズ	②ぎゅうにゅう ④きびなご	②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう					
おもに体のちようし をとのえるもの	3群 カロテン ③にんじん さやいんげん	③にんじん ブロッコリー トマト ④にんじん	③にんじん はねぎ ④あかピーマン えだまめ	③にんじん こまつな ④パセリ	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たまねぎ しめじ もやし キャベツ ④たまねぎ コーン	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 のものになるもの	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	①こくとうパン ③じゃがいも ④さとう	①こめ おぎ ④てんぷん さとう	①せわりパン ③マカロニ てんぷん ぼんこ さとう ④てんぷん	①こめ おぎ ③じゃがいも さとう ④さとう					
	6群 脂質 ④ごまあぶら ごま ⑤あぶら	③あぶら ④あぶら	③あぶら ④あぶら ⑤あぶら ごまあぶら	④ノンエッグマヨネーズ	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。					
	④焼肉炒め ①麦ごはん ③あさり <small>こまつな</small> と小松菜のみそ汁	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	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	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	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					
エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	小 626 中 777	30.5 37.5	626 774	27.4 33.5	590 758	18.4 34.3				
おもに体をつくる ものになるもの	1群 たんぱく質 ③とうふ あぶらあげ みそ あさり ④ぶたにく みそ	③ぶたにく あつあげ	③とりにく ④ぶたにく とりにく ②ぎゅうにゅう	③とりにく ④ぶたにく とりにく ②ぎゅうにゅう	③とりにく ④ぶたにく とりにく ②ぎゅうにゅう					
	2群 無機質 ②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう					
おもに体のちようし をとのえるもの	3群 カロテン ③にんじん こまつな ④にんじん なら	③にんじん えだまめ ④にんじん	③にんじん ④にんじん	③にんじん ④にんじん	③にんじん ④にんじん					
	4群 ビタミンC 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	①バターパン ③じゃがいも ④てんぷん さとう ④あぶら	①バターパン ③じゃがいも ④てんぷん さとう ④あぶら					
おもにエネルギー のものになるもの	5群 炭水化物 ①こめ おぎ ③さといも ④てんぷん さとう	①こめ おぎ ③さとう てんぷん ④さとう	①こめ おぎ ③さとう てんぷん ④さとう	①こめ おぎ ③さとう てんぷん ④さとう	①こめ おぎ ③さとう てんぷん ④さとう					
	6群 脂質 ④あぶら ごま	④あぶら ④ごま ノンエッグマヨネーズ	④あぶら ④ごま ノンエッグマヨネーズ	④あぶら ④ごま ノンエッグマヨネーズ	④あぶら ④ごま ノンエッグマヨネーズ					
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	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	毎月19日を中心に、「そおgood給食」を実施します。	このマークが目印です。	毎月19日を中心に、「そおgood給食」を実施します。	毎月19日を中心に、「そおgood給食」を実施します。				
	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	毎月19日を中心に、「そおgood給食」を実施します。	このマークが目印です。	毎月19日を中心に、「そおgood給食」を実施します。	毎月19日を中心に、「そおgood給食」を実施します。				

