



4月 献立予定表(前半)



曜日	月	火	水	木	金	
こんだて名 (はいぜん図)	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、の参考にして ください。		始業式 ご入学・ご進級 おめでとうございます。		9 10	
	エネルギー(kcal) 小 たんぱく質(g) 中		エネルギー(kcal) 小 たんぱく質(g) 中		エネルギー(kcal) 小 たんぱく質(g) 中	
	おもに体をつくる もとになるもの		おもに体をつくる もとになるもの		おもに体をつくる もとになるもの	
	おもに体のちょうし をととのえるもの		おもに体のちょうし をととのえるもの		おもに体のちょうし をととのえるもの	
調味料・その他 ぜひご家庭で!		調味料・その他 ぜひご家庭で!		調味料・その他 ぜひご家庭で!		
メモ		メモ		メモ		
こんだて名 (はいぜん図)		こんだて名 (はいぜん図)		こんだて名 (はいぜん図)		
エネルギー(kcal) 小 たんぱく質(g) 中		エネルギー(kcal) 小 たんぱく質(g) 中		エネルギー(kcal) 小 たんぱく質(g) 中		
おもに体をつくる もとになるもの		おもに体をつくる もとになるもの		おもに体をつくる もとになるもの		
おもに体のちょうし をととのえるもの		おもに体のちょうし をととのえるもの		おもに体のちょうし をととのえるもの		
調味料・その他 ぜひご家庭で!		調味料・その他 ぜひご家庭で!		調味料・その他 ぜひご家庭で!		
メモ		メモ		メモ		



4月 献立予定表 (後半)



令和8年度 B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きびなごのピリカラフル ①麦ごはん ③豚汁	22 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	23 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	24 ④ツナマヨサンドの具 ④ひじきと田作りの佃煮 ①青割りパン ③キャベツとつくねのスープ						
	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	小 中	665 804	26 31.8	647 801	32.6 40.3	604 770	25.5 31.7	617 764	26.5 32.4	617 789
おもに体をつくる ものになるもの	1群 たんぱく質	③とりくに あつあげ みそ ちくわ	③ぶたにく あぶらあげ みそ	③とりくに 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 あつあげ ④かつおぶし	③とりにく ④かつお					
	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 ④きびなご	②ぎゅうにゅう ③こなチーズ	②ぎゅうにゅう ④ひじきに ばし	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 はねぎ ④あかピーマン えだまめ	③にんじん ブロccoli トマト ④にんじん	③にんじん さやいんげん	③にんじん こまつな ④パセリ					
	4群 ビタミンC	③だいこん こんにやく ④しょうが	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	③たまねぎ しめじ もやし キャベツ ④たまねぎ コーン					
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こめ おぎ ④てんぷん 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 ③じゃがいも さとう ④さとう	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					
	6群 脂質	④ごまあぶら ごま ⑤あぶら	③あぶら ④あぶら ごまあぶら	③あぶら ④あぶら	③あぶら ④ごま ごまあぶら	④ノンエッグマヨネーズ					
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かつお節だし ④トウバンジャン 酒 酢 醤油	③鶏ガラスープ ケチャップ ウスターソース 醤油 酒 ④酢 塩	③酒 醤油 みりん かつお節だし ④みりん 醤油 酢	③塩 鶏ガラスープ 醤油 ④しょうが みりん 醤油						
ぜひご家庭で!	緑黄色野菜・卵・果物	豆・乳製品・芋	海藻・種実・果物	緑黄色野菜・豆・果物	海藻・肉類・種実						
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。	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。	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ところ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。	清見みかんは、温州みかんだとオ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。	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。						
	27 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	28 ④焼き肉炒め ①麦ごはん ③あさりとし松菜のみそ汁	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」 をじっし を実施します。	30 ⑤かしわもち ④かつおしぐれの具 ①麦ごはん ③こさんだけのみそ汁	31 はる あじ 春の味 はる あじ 春の味						
エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	小 中	626 774	27.4 33.5	626 777	30.5 37.5	704 855	33.9 41.6	704 855	33.9 41.6	704 855	33.9 41.6
おもに体をつくる ものになるもの	1群 たんぱく質	③ぶたにく あつあげ	③とうふ あぶらあげ みそ あさり ④ぶたにく みそ	③とうふ あぶらあげ みそ あさり ④ぶたにく みそ	③とうふ みそ ④かつお だいず たまご ⑤あずき	③とうふ みそ ④かつお だいず たまご ⑤あずき					
	2群 無機質	②ぎゅうにゅう ④わかめ	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 えだまめ ④にんじん	③にんじん こまつな ④にんじん なら	③にんじん こまつな ④にんじん なら	③にんじん はねぎ ④にんじん えだまめ	③にんじん はねぎ ④にんじん えだまめ					
	4群 ビタミンC	③にんにく しょうが たまねぎ キャベツ ④きゅうり コーン	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たけのこ きゃべつ ④しょうが	③たけのこ きゃべつ ④しょうが					
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さとう てんぷん ④さとう	①こめ おぎ ③さといも ④てんぷん さとう	①こめ おぎ ③さといも ④てんぷん さとう	①こめ おぎ ③じゃがいも ④さとう ⑤こめ さとう	①こめ おぎ ③じゃがいも ④さとう ⑤こめ さとう					
	6群 脂質	④あぶら ④ごま ノンエッグマヨネーズ	④あぶら ごま	④あぶら ごま	④あぶら	④あぶら					
調味料・その他	③酒 トウバンジャン オイスターソース 醤油 塩 鶏からスープ ④醤油	③煮干しだし ④醤油 酒	③おとし しょうが しょうゆ しょう油	③酒 トウバンジャン オイスターソース 醤油 塩 鶏からスープ ④醤油	③煮干しだし ④みりん 醤油 ⑤塩						
ぜひご家庭で!	卵・豆・果物	魚・海藻・乳製品	肉・果物・種実	肉・果物・種実	肉・果物・種実						
メモ	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。おすすめめの食材が、「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	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。	このマークが目印です♪ おとし しょうが しょうゆ しょう油 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 びです。	かしわもち 端午の節句には昔からかしわ餅を食べる週間があります。かしわ餅は、米粉でつくったお餅であんこをくるみ、かしわの葉っぱで包んだものです。かしわの葉っぱは、新芽が出てから古い葉っぱがおちるので、子孫繁栄の意味がこめられています。	春の味 はる あじ 春の味						
	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。おすすめめの食材が、「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	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。	このマークが目印です♪ おとし しょうが しょうゆ しょう油 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 びです。	かしわもち 端午の節句には昔からかしわ餅を食べる週間があります。かしわ餅は、米粉でつくったお餅であんこをくるみ、かしわの葉っぱで包んだものです。かしわの葉っぱは、新芽が出てから古い葉っぱがおちるので、子孫繁栄の意味がこめられています。	春の味 はる あじ 春の味						

