



# 4月 献立予定表 (前半)



曜日		月	火	水	木	金	
<b>こんだて名 (はいぜん図)</b> 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		<b>献立表の見方</b> 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、配膳の参考にしてくださいね。 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。 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！	<b>8 始業式</b> <b>ご入学・ご進級 おめでとうございます。</b> 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いたします。 <b>おいしい給食作ります!</b>	<b>9</b> <b>④もやし炒め</b> <b>①麦ごはん ③麻婆豆腐</b> 647 28.9 807 35.9 <b>③ぶたにく きゅうにく どうふ だいず みそ</b> <b>②ぎゅうにゅう</b> <b>③にんじん えだまめ</b> <b>④あかピーマン おおピーマン</b> <b>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</b> <b>①こめ むぎ ③さとう でんぶん</b> <b>③あぶら ごまあぶら</b> <b>④ごま ごまあぶら</b> <b>③トウバンジャン 醤油 みりん</b> <b>④塩 こしょう</b> 海藻・果物・芋	<b>10</b> <b>④ジューシーフルーツ</b> <b>①麦ごはん ③ポークカレー</b> 657 22.2 817 26.9 <b>③ぶたにく</b> <b>②ぎゅうにゅう</b> <b>③にんじん えだまめ</b> <b>③にんにく たまねぎ りんご</b> <b>④パイン みかん もも みかんかじゅう</b> <b>①こめ むぎ ③じゃがいも ④さとう</b> <b>③あぶら</b> <b>③カレー粉 醤油 とんかつソース</b> <b>カレールーウ カレーフレーク</b> 豆・淡色野菜・海藻		
		<b>13 ★お祝い献立★</b> <b>⑤お祝いゼリー</b> <b>④菜の花そぼろ丼の具</b> <b>①麦ごはん ③青のりのすまし汁</b>	<b>14</b> <b>⑤ころりん 黒糖まめ</b> <b>④豚肉のしょうが炒め</b> <b>①麦ごはん ③たけのこのみそ汁</b>	<b>15</b> <b>④甘夏ミカンのサラダ</b> <b>①コッペパン ③新じゃがのミートソース煮</b>	<b>16 ★そおgood給食★</b> <b>⑤ゆずゼリー</b> <b>④鶏肉のゆず南蛮</b> <b>①そおごはん ③そおgoodみそ汁</b>	<b>17</b> <b>④小松菜ソテー</b> <b>①コッペパン ③春野菜のシチュー</b>	
		エネルギー(kcal) 小 たんぱく質(g) 中	644 25.3 829 30.8	636 30.2 779 38.8	566 23.8 709 29.0	683 26.3 818 30.8	580 32.0 733 39.7
		<b>おもに体をつくるものになるもの</b> <b>1群 たんぱく質</b> <b>2群 無機質</b>	<b>③どうふ</b> <b>④ぶたにく たまご だいず</b> <b>②ぎゅうにゅう</b> <b>③あおさ</b>	<b>③あぶらあげ どうふ みそ</b> <b>④ぶたにく ⑤だいず</b> <b>②ぎゅうにゅう</b> <b>③わかめ</b>	<b>③ぶたにく とりにく</b> <b>②ぎゅうにゅう</b> <b>③こなチーズ</b>	<b>③どうふ あぶらあげ みそ</b> <b>④とりにく</b> <b>②ぎゅうにゅう</b>	<b>③とりにく あさり</b> <b>④ベーコン</b> <b>②ぎゅうにゅう ③ぎゅうにゅう スクムミルク チーズ</b>
<b>おもに体のちようしをとどのえるもの</b> <b>3群 カロテン</b> <b>4群 ビタミンC</b>	<b>③にんじん</b> <b>④にんじん えだまめ なのはな</b> <b>③たけのこ キャベツ</b> <b>④しょうが たまねぎ ⑤いちご クランベリー</b>	<b>③にんじん はねぎ</b> <b>④にんじん いら</b> <b>③たまねぎ えのきたけ たけのこ</b> <b>④たまねぎ キャベツ しょうが</b>	<b>③トマト えだまめ</b> <b>④にんじん</b> <b>③にんにく たまねぎ しめじ セロリ</b> <b>④キャベツ きゅうり なつみかん</b>	<b>③にんじん はねぎ</b> <b>④にんじん</b> <b>③たまねぎ さんとうさい しめじ</b> <b>④たまねぎ きゅうり ゆず ⑤ゆず</b> <b>④コーン キャベツ</b>	<b>③にんじん アスパラガス</b> <b>④こまつな</b> <b>③にんにく たまねぎ</b> <b>④コーン キャベツ</b>		
<b>おもにエネルギーのものになるもの</b> <b>5群 炭水化物</b> <b>6群 脂質</b>	<b>①こめ むぎ</b> <b>④さとう でんぶん ⑤さとう</b> <b>④あぶら</b> <b>④ごまあぶら あぶら</b>	<b>①こめ むぎ</b> <b>④さとう でんぶん</b> <b>④あぶら</b> <b>⑤さとう</b>	<b>①コッペパン ③じゃがいも さとう ④はちみつ</b> <b>③あぶら</b> <b>④あぶら</b>	<b>①こめ ③じゃがいも</b> <b>④でんぶん さとう ⑤さとう</b> <b>④あぶら ごま</b>	<b>①コッペパン ③じゃがいも こめこ</b> <b>③あぶら</b> <b>④あぶら ごま</b>		
<b>調味料・その他</b> <b>ぜひご家庭で!</b>	<b>③昆布だし かつお節だし 醤油 塩</b> <b>④醤油 酒 みりん 塩 酢</b>	<b>③煮干しだし ④みりん 醤油 酒</b>	<b>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 コツメケチャップ ④酢 塩 こしょう</b>	<b>③煮干しだし 酢 醤油</b>	<b>③鶏ガラスープ 塩 こしょう ④醤油 塩 こしょう</b>		
<b>ぜひご家庭で!</b>	<b>魚・乳製品・芋</b>	<b>魚・豆・種実</b>	<b>卵・海藻・緑黄色野菜</b>	<b>小魚・卵・海藻</b>	<b>豆・淡色野菜・果物</b>		
<b>メモ</b>	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。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、かめばかむほど口の中であじわかって甘くなります。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。	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。	給食では、毎月19日の「食育の日」を中心にそお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。感謝の気持ちをこめて、おいしくいただきます。	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豊富な野菜です。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。このさず食べましょう。		



# 4月 献立予定表 (後半)



令和8年度 B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 ② MILK 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 ② MILK ④ きびなごのピリカラフル ① 麦ごはん ③ 豚汁	22 ② MILK 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 ② MILK 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 ② MILK ④ ツナマヨサンドの具 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)	小 665 26 たんぱく質(g) 中 804 31.8	647 32.6 801 40.3	604 25.5 770 31.7	617 26.5 764 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 とりにく 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 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 ② ぎゅうにゅう ③ こなチーズ	③ とりにく あつあげ ④ かつおぶし ② ぎゅうにゅう ④ ひじき にばし	③ とりにく ④ かつお ② ぎゅうにゅう
	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 こんにゃく ④ しょうが	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 こんにゃく 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 ① こくとうパン ③ じゃがいも ④ さとう	③ しょうが たまねぎ しいたけ こんにゃく ④ きくらげ ⑤ みかん ① こめ おぎ ③ じゃがいも さとう ④ さとう	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
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 6群 脂質 ④ ごまあぶら ごま ⑤ 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	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 あぶら ④ あぶら	③ 酒 醤油 みりん かつお節だし ④ みりん 醤油 酢 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 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 こしょう ④ 酢 塩 ③ あぶら ④ あぶら	③ 酒 醤油 みりん かつお節だし ④ みりん 醤油 酢 ④ 塩 鶏ガラスープ 醤油 こしょう ④ こしょう 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・果物・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、温州みかんかん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。
こんだて名 (はいぜん図)	27 ② MILK 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 ② MILK ④ 焼き肉炒め ① 麦ごはん ③ あさりとし小松菜のみそ汁	29 しょうわ ひ <b>昭和の日</b> まいつき にち ちゅうしん 毎月19日を中心に、 「そおgood給食」 を実施します。	30 ② MILK ⑤ かしわもち ④ かつおしぐれの具 ① 麦ごはん ③ こそんだけのみそ汁	31 はる あじ 春の味 ポクは春キャベツだよ 特別な春キャベツだよ 春の味は春キャベツだよ 春の味は春キャベツだよ
	エネルギー(kcal)	小 626 27.4 たんぱく質(g) 中 774 33.5	626 30.5 777 37.5	704 33.9 855 41.6	704 33.9 855 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 2群 無機質 ② ぎゅうにゅう ④ わかめ	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 とうふ みそ ④ かつお だいず たまご ⑤ あずき ② ぎゅうにゅう ③ わかめ	③ とうふ みそ ④ かつお だいず たまご ⑤ あずき ② ぎゅうにゅう ③ わかめ	③ とうふ みそ ④ かつお だいず たまご ⑤ あずき ② ぎゅうにゅう ③ わかめ
	3群 カロテン ③ にんじん えだまめ ④ にんじん 4群 ビタミンC 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 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 たけのこ きゃべつ ④ しょうが ① こめ おぎ ③ じゃがいも ④ さとう ⑤ こめ さとう ④ あぶら	③ とうふ みそ ④ かつお だいず たまご ⑤ あずき ② ぎゅうにゅう ③ わかめ ③ にんじん はねぎ ④ にんじん えだまめ ③ たけのこ きゃべつ ④ しょうが ① こめ おぎ ③ じゃがいも ④ さとう ⑤ こめ さとう ④ あぶら	③ とうふ みそ ④ かつお だいず たまご ⑤ あずき ② ぎゅうにゅう ③ わかめ ③ にんじん はねぎ ④ にんじん えだまめ ③ たけのこ きゃべつ ④ しょうが ① こめ おぎ ③ じゃがいも ④ さとう ⑤ こめ 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 さとう てんぷん ④ さとう 6群 脂質 ③ あぶら ④ ごま ノンエッグマヨネーズ	① こめ おぎ ③ さとも ④ てんぷん さとう ④ あぶら ごま	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 あぶら ④ あぶら	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 とうふ みそ ④ かつお だいず たまご ⑤ あずき ② ぎゅうにゅう ③ わかめ ③ にんじん はねぎ ④ にんじん えだまめ ③ たけのこ きゃべつ ④ しょうが ① こめ おぎ ③ じゃがいも ④ さとう ⑤ こめ さとう 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 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 あぶら ④ あぶら	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 とうふ みそ ④ かつお だいず たまご ⑤ あずき ② ぎゅうにゅう ③ わかめ ③ にんじん はねぎ ④ にんじん えだまめ ③ たけのこ きゃべつ ④ しょうが ① こめ おぎ ③ じゃがいも ④ さとう ⑤ こめ さとう ④ あぶら
ぜひご家庭で!	卵・豆・果物	魚・海藻・乳製品		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、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 しゅうさい 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	端午の節句には昔からかしわ餅を食べる習慣があります。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、し孫繁栄の意味がこめられています。	春の味は春キャベツだよ 特別な春キャベツだよ 春の味は春キャベツだよ 春の味は春キャベツだよ