

令和7年度 4月 学校給食予定献立表

みやき町学校給食センター

給食目標：準備後片付けを上手にしよう

中原中学校

にち 日 曜	こんだて めい 献立名	使っている材料 ※天候や価格により、材料や献立が変わることがあります。			エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カルシウム(mg)	
		おもにエネルギーのもとになる(黄)	おもに体をつくるもとになる(赤)	おもに体の調子を整えるもとになる(緑)				
		穀類・いも類・砂糖・油 など	魚・肉・卵・大豆・牛乳・小魚・海そう など	野菜・きのこ・くだものなど				
8 火	ハヤシライス	ごはん、強化米、じゃがいも	牛肉	玉葱、にんじん、グリーンピース、マッシュルーム、にんにく、トマト	ハヤシルー、トマトケチャップ、赤ワイン、ウスターソース、食塩、白こしょう	747	24.5	284
	牛乳		牛乳			きょう いちがっき きゅうしょく がくねんしんきゅう 今日から、一学期の給食がはじまります。みなさん、1学年進級し、からだのおおげんき からだ 体が大きくなりましたね。元気でしょうぶな体をつくるためにも、好き嫌いなく何でも食べてほしいです。そして、新しいクラスの友達と給食をたのしく、おいしくいただきます。		
	グリーンサラダ	クリーミーフレンチドレッシング、エッグケアマヨネーズ	ロースハム	キャベツ、きゅうり、アスパラガス				
9 水	ごはん	ごはん、強化米				753	31.0	470
	牛乳		牛乳			がつ もくひょう じゅんぴ かたづ じょうず きゅうしょく 4月の給食目標は、「準備片付けを上手にしよう」です。給食のまえに、手洗いをしっかりして、髪を洗って、帽子の中に入れて、身支度をきちんとしましょう。		
	豚肉とキムチの炒め物	ごま油	豚肉、厚揚げ、赤みそ	はくさいキムチ、もやし、キャベツ、にんじん、青ピーマン、しょうが、にんにく	テンメンジャン、酒、食塩、白こしょう			
	ワンタンスープ	ワンタン	鶏肉	玉葱、にんじん、チンゲンサイ	からスープチキンポーク、鶏豚湯、しょうゆ、酒、食塩、白こしょう			
フルーツ杏仁風プリン	フルーツ杏仁プリン(卵・乳・小麦なし)							
10 木	入学式							
11 金	ごはん	ごはん、強化米				725	27.1	344
	牛乳		牛乳			わたし まいにち しょくじ しょくじ しぜん めく おお 私たちは、毎日、食事をしていますが、その食事は自然の恵みと多くの人々の働きによってできたものです。給食だけでなく、食事をするときは、「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつをして、感謝の気持ちでいただきます。		
	竹輪のいそべあげ	薄力粉、かたくり粉、なたね油	竹輪、あおのり		食塩			
	切り干し大根の炒め煮	こんにゃく、三温糖	豚肉、油あげ	切干しだいこん、にんじん、いんげん	酒、しょうゆ、本みりん			
すまし汁	おわらふ		玉葱、えのきたけ、ほうれんそう、にんじん	昆布粉、かつおだし、しょうゆ、本みりん、食塩				
14 月	ごはん	ごはん、強化米				754	35.4	395
	牛乳		牛乳			にほん でんとうてき しょうみりょう する か みそは、日本の伝統的な調味料です。みそ汁には欠かすことができません。大豆からつくられているため、体をつくるもとになります。給食で使用しているみそは、佐賀県産の大豆からつくられています。		
	鶏肉の香草焼き		鶏肉	にんにく	シーズニングパウダー、白ワイン			
	じゃがいもきんぴら	じゃがいも、こんにゃく、三温糖	豚肉	にんじん、いんげん	しょうゆ、本みりん、酒			
キャベツのみそ汁		油揚げ、米みそ	キャベツ、玉葱、葉ねぎ	煮干し				
15 火	ごはん	ごはん、強化米				728	30.8	394
	牛乳		牛乳			きゅうしょく あとかたづ きょうしょく さら おな しゆるい かき 給食の後片付けはきちんとできていますか。お皿は同じ種類で重ねてありますか？お皿におかずが残ったまま返していませんか？ルールを守って後片付けをしっかりとしましょう。		
	白身魚フライ	なたね油	白身魚フライ(ホキ)					
	野菜いため	なたね油	ベーコン	キャベツ、もやし、こまつな、にんじん	しょうゆ、食塩、白こしょう			
わかめスープ		豚肉、わかめ	玉葱、にんじん、えのきたけ、葉ねぎ	からスープチキン、しょうゆ、酒、食塩、白こしょう				
16 水	そばろごはん	ごはん、強化米、三温糖	牛ひき肉、豚ひき肉	にんじん、えだまめ、干し椎茸	しょうゆ、酒、本みりん、食塩	746	27.8	365
	牛乳		牛乳			ごはんとおかずを交互に食べていますか。交互に食べることによって、ごはんとおかずのどちらもおいしく食べることができ、栄養をバランスよくとることができます。		
	ポテトサラダ	じゃがいも、エッグケアマヨネーズ(卵なし)、三温糖	ロースハム	キャベツ、きゅうり、にんじん	穀物酢			
	すまし汁		かまぼこ、豆腐	こまつな、玉葱	昆布粉、かつおだし、しょうゆ、本みりん、食塩			
17 木	黒糖パン	黒糖パン				757	28.6	318
	牛乳		牛乳			ねんせい にゅうがく せいびん がっこう きゅうしょく 1年生のみなさん、入学おめでとうございます。学校の給食は、おいしく食べていますか。きょうは、スパゲティとサラダを作りました。クラスみんなと、楽しい給食時間にしてほしいね。		
	スパゲティ・ナポリタン	スパゲティ、オリーブ油	ウインナー、豚肉	玉葱、にんじん、青ピーマン、にんにく、マッシュルーム	食塩、赤ワイン、トマトケチャップ、ウスターソース、トマトピューレ、白こしょう			
	イタリアンサラダ	イタリアンドレッシング	チーズ	キャベツ、きゅうり、にんじん				
18 金	ビーフカレーライス	ごはん、強化米、じゃがいも	牛肉	玉葱、にんじん、枝豆、にんにく	ディーナーカレールー、カレールーフレック、トマトケチャップ、赤ワイン、食塩、白こしょう	754	24.1	287
	牛乳		牛乳			はる だいひょう やさい なが くき せんたん ほさき アスパラガスは春を代表する野菜のひとつです。長い茎と先端の穂先が特徴です。アスパラガスのうまみ成分「アスパラギン酸」は疲労回復に効果があるといわれています。体の調子を整えるビタミン類もふくんでいます。旬のアスパラガスを味わいましょう。		
	春野菜サラダ	和風ドレッシング		アスパラガス、キャベツ、きゅうり、コーン				

に ち 日 よ う 曜	こ ん だ て の い 献 立 名	使っている材料 ※天候や価格により、材料や献立が変わることがあります。				エ ネ ル ギ ー (kcal)	たん ぱ く 質 (g)	カ ル シ ウ ム (mg)
		おもにエネルギーのもとになる (黄)	おもに体をつくるもとになる (赤)	おもに体の調子を整えるもとになる (緑)	調味料など			
		穀類・いも類・砂糖・油 など	魚・肉・卵・大豆・牛乳・小魚・海そう など	野菜・きのこ・くだものなど		給食ひとことメモ		
21 月	ごはん	ごはん、強化米				846	36.7	382
	牛乳		牛乳			豆腐は大豆からできています。豆腐は消化が良く、体をつくるたんぱく質が多く含まれています。健康な生活を送るためにも、たんぱく質をとりましょう。		
	麻婆豆腐	ごま油、三温糖、かたくり粉	豚ひき肉、豆腐、赤みそ、米みそ	たけのこ、玉葱、にんじん、葉ねぎ、しょうが、にんにく	しょうゆ、酒、食塩、白こしょう、トウバンジャン、テンメンジャン			
	きゅうりとささみのサラダ		チキンささみ	もやし、キャベツ、きゅうり、コーン	青じそドレッシング			
しゅうまい		しゅうまい (卵・乳なし)						
22 火	チキンライス	ごはん、強化米	鶏肉	玉葱、にんじん、コーン、マッシュルーム、グリーンピース、トマトピューレ	トマトケチャップ、白ワイン、食塩、白こしょう	724	26.8	301
	牛乳		牛乳			黄色のグループの食べ物について知ろう。このグループには、ごはん・パン・いもなどの「炭水化物」を多く含む食べものと、油やバターなどの「脂質」を多く含む食べ物があります。エネルギーのもとになる食べ物です。しっかり食べましょう。		
	マカロニサラダ	マカロニ、エッグケアマヨネーズ (卵なし)、三温糖	ロースハム	にんじん、キャベツ、きゅうり	穀物酢、食塩			
	豚肉と野菜のスープ		豚肉、じゃがいも	玉葱、こまつな	からスープチキン、しょうゆ、白ワイン、食塩、白こしょう			
23 水	ごはん	ごはん、強化米				687	30.3	347
	牛乳		牛乳			わかめとたけのこのすまし汁を「わかたけ汁」といいます。わかめとたけのこも今の時期にとれる旬の食べ物です。いろいろな相性のいい若竹汁を食べて春を感じてくださいね。		
	豚肉のしょうが炒め	三温糖、かたくり粉	豚肉	玉葱、しょうが、ぶなしめじ	しょうゆ、酒、本みりん			
	野菜の和え物	三温糖		こまつな、キャベツ、もやし、にんじん	しょうゆ			
	若竹汁		カットわかめ、豆腐、かまぼこ	玉葱、たけのこ、葉ねぎ	昆布粉、かつおだし、しょうゆ、しょうゆ、みりん、食塩			
ももゼリー	ももゼリー							
24 木	食パン	食パン				733	28.0	363
	牛乳		牛乳			春にとれたじゃがいもを「新じゃがいも」といいます。じゃがいもにはビタミンCがたくさん入っています。じゃがいもに入っているビタミンCは熱に強く、焼いたり煮込んだりしても壊れにくいです。しっかり食べてくださいね。		
	クリームシチュー	じゃがいも、米粉、有塩バター、生クリーム	鶏肉、牛乳	玉葱、にんじん、枝豆	からスープチキン、白ワイン、食塩、白こしょう			
	ツナサラダ	野菜いっぱいドレッシング	ツナ	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン				
	いちごジャム	いちごジャム						
25 金	ごはん	ごはん、強化米				740	31	336
	牛乳		牛乳			学校の給食は、みなさんが毎日元気に過ごすことができるように、そして強くたくましく成長できるように栄養のバランスを考えて作られています。給食は 残さず食べていますか？ 苦手なものでも挑戦してみましょう。		
	鮭の甘酢かけ	でん粉、なたね油、三温糖	しろさけ	レモン果汁	穀物酢、しょうゆ、みりん、食塩			
	ひじきの煮物	こんにゃく、三温糖	鶏肉、ひじき	にんじん、いんげん	しょうゆ、本みりん			
みそ汁		油揚げ、じゃがいも、米みそ、合わせみそ	にんじん、玉葱、チンゲンサイ	煮干し				
28 月	ごはん	ごはん、強化米				754	29.8	302
	牛乳		牛乳			緑のグループの食べ物について知ろう。このグループには、野菜やくだものなどのビタミンや食物せんいを含む食べ物があります。おなかの中をきれいに掃除してくれる食べ物です。体の調子もとのえてくれます。しっかり食べましょう。		
	鶏肉のチリソース	かたくり粉、なたね油、三温糖	鶏肉	しょうが、にんにく、玉葱、白ねぎ	酒、食塩、トマトケチャップ、しょうゆ、赤ワイン、トウバンジャン			
	ナムル	いりごま、三温糖、ごま油		キャベツ、もやし、ほうれんそう、にんにく	穀物酢、しょうゆ、食塩			
中華スープ		豚肉	玉葱、チンゲンサイ、にんじん、えのきたけ	しょうゆ、酒、食塩、白こしょう、からスープポーク				
29 火	昭和の日							
30 水	ごはん	ごはん、強化米				723	27.6	291
	牛乳		牛乳			みなさんは、食事の前にきちんと手洗いをしていますか。手には見える汚れだけではなく、目に見えないウイルスや細菌がたくさんついています。体の中に菌を入れないためにも、必ず石けんできれいに洗いましょう。		
	白身魚のからあげ	かたくり粉、なたね油	ホキ	しょうが	酒、食塩、こしょう			
	あんかけ	三温糖、かたくり粉		玉葱、キャベツ、にんじん、青ピーマン、もやし	からスープポーク、白ワイン、食塩、白こしょう、しょうゆ、食塩、こしょう、みりん、酒			
春雨汁	春雨	豚肉、豆腐	玉葱、にんじん、葉ねぎ	粉昆布、かつおだし、しょうゆ、酒、食塩				