



令和6年度

4月予定献立表



中央中学校

日	曜	主食	牛乳	おかず	主な材料			エネルギー たんぱく質	ひとくちメモ	
					血や肉や骨になる たんぱく質・無機質	熱や力になる 炭水化物・脂肪	身体の調子を整える ビタミンA・ビタミンC			
8	月	さくら色ご飯		卵の花汁 甘酢サラダ	鮭フレーク 炒り卵 牛乳 油揚げ 豆腐 おから 凍り豆腐 みそ (だし：煮干)	米 ごま じゃがいも でんぷん 油 砂糖	こまつな 大根 人参 しいたけ ねぎ たまねぎ レタス	741 28.4	新しい年度の始まり です。充実した一年 にしましょう。	
9	火	赤飯		豆腐のすまし汁 魚の黄金焼き ミニトマト(2個)・ムース(1個)	牛乳 豆腐 かまぼこ わかめ ホキ チーズ (だし：かつお節 昆布)	米 もち米 ごま ムース マヨネーズ あずき	人参 ねぎ えのきたけ パセリ トマト	728 31.5	◆9日(火) 赤飯 1年生の入学祝いと 2、3年生の進級祝い で赤飯をします。 赤飯はお祝いの席に 欠かせません。	
10	水	ポークカレー		フルーツヨーグルト	豚肉 牛乳 ヨーグルト	米 麦 じゃがいも 油	枝豆 たまねぎ 人参 パナナ ホールのトマト(缶詰) みかん(缶詰) 黄桃(缶詰) バインアップル(缶詰)	770 26.5		
11	木	★★ 13日(土)の振替休業日 ★★ (※)学校はお休みです。								
12	金	「まごわやさしい和食の日」 ご：ごま わ：わかめ や：野菜 さ：かまぼこ・かつお節 し：えのきたけ い：じゃがいも								
		麦ご飯		若竹汁 鶏のから揚げ じゃがいものおかかマヨ和え	牛乳 かまぼこ わかめ 鶏肉 かつお節 (だし：かつお節 昆布)	米 麦 小麦粉 でんぷん 油 じゃがいも ごま マヨネーズ	たけのこ 人参 ねぎ えのきたけ キャベツ	706 30.8	宇城地区の「栄養教 諭・学校栄養職員部 会」の取組です。 さまざまな食材をバ ランスよくとること ができます。 ま：豆・豆製品 ご：ごま・種実類 わ：わかめ・海藻類 や：野菜 さ：魚類 し：椎茸・きのこ類 い：いも類	
13	土	授業参観・学級懇談会・PTA総会 ★★この日は給食はありません!★★								
15	月	麦ご飯		たけのこの煮物 魚の天玉あげ 磯和え	牛乳 鶏肉 厚揚げ ホキ天玉揚げ のり	米 麦 砂糖 油	たけのこ こんにゃく 人参 いんげん しいたけ キャベツ もやし	768 31.6		
16	火	麦ご飯		マーボー豆腐 中華サラダ いりごとアーモンド	牛乳 豚ひき肉 大豆ミート 豆腐 かにかまぼこ 煮干 赤みそ	米 麦 砂糖 でんぷん ごま油 カシュナッツ アーモンド ごま	人参 たけのこ たまねぎ ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり きくらげ	818 37.2		
17	水	麦ご飯		春雨汁 手作りハンバーグ ごまみそ和え	牛乳 かまぼこ 卵 牛ひき肉 豚ひき肉 米みそ (だし：かつお節 昆布)	米 麦 はるさめ パン粉 砂糖 ごま	人参 たまねぎ チンゲンサイ きくらげ マッシュルーム キャベツ もやし	812 31.9		
18	木	じゃこのり チーズトースト		白いんげんのポタージュ グリーンサラダ ピーチゼリー(1個)	しらす のり チーズ 牛乳 鶏肉	食パン じゃがいも 小麦粉 バター 油 ピーチゼリー 白いんげん	白いんげん たまねぎ 人参 パセリ レタス キャベツ きゅうり	713 31.2	◆12日(金) 若竹汁	
19	金	ふるさとくまサンデー：地域でとれた産物や旬の食材を使ったもの、郷土料理を給食に取り入れます。								
		たけのこご飯		野菜のみそ汁 春巻 レモン和え	鶏肉 牛乳 油揚げ 春巻 みそ (だし：煮干)	米 砂糖 油 じゃがいも	たけのこ 人参 いんげん ねぎ キャベツ たまねぎ レモン	716 23.5	◆15日(月) たけのこの煮物 ◆19日(金) たけのこご飯	
22	月	麦ご飯		肉じゃが 千草和え	牛乳 牛肉 厚揚げ 卵	米 麦 じゃがいも 油 砂糖 ごま	たまねぎ 人参 しいたけ いんげん ほうれん草 キャベツ しらたき	706 27.8	たけのこは春の味覚 の代表的な食べ物で す。美里町でよくと れる食べ物です。	
23	火	麦ご飯		スーミータン ホイコーロー 大豆といりこのあめ煮	牛乳 卵 豚肉 炒り大豆 煮干 赤みそ	米 麦 でんぷん 砂糖 油 ごま 黒砂糖	人参 たまねぎ コーン ねぎ キャベツ ピーマン	769 37.0		
24	水	親子丼		山と海の ワイワイサラダ	鶏肉 凍り豆腐 卵 牛乳 しらす 海藻 (だし：かつお節)	米 麦 でんぷん 油 砂糖 ごま油	たまねぎ 人参 しいたけ ねぎ ごぼう レタス キャベツ しめじ きゅうり しょうが汁	717 29.5		
25	木	コッペパン		ミネストローネスープ ししゃもフライ(2尾) ツナビーンズサラダ	牛乳 ミートボール ツナ 子持ちししゃもワイ 大豆・大福豆・金時豆	コッペパン マカロニ 砂糖 オリーブ油 油	たまねぎ 人参 キャベツ セロリ いんげん ホールのトマト(缶詰) きゅうり レタス レモン果汁	773 35.5	◆26日(金)かきあげ ごぼうやアスパラガ スなどをかき揚げに します。うどんに入 れてもいいですね。	
26	金	山菜おこわ		季節のかき揚げ(春) うどん 大豆サラダ	油揚げ 牛乳 竹輪 卵 わかめ ロースハム いり大豆 米みそ (だし：かつお節 こんぶ)	米 もち米 でんぷん 小麦粉 油 うどん マヨネーズ	山菜 人参 ごぼう たまねぎ アスパラガス ねぎ きゅうり キャベツ コーン	812 26.8		
30	火	麦ご飯		炒り豆腐 いわし甘露煮(1尾) 野菜の甘酢和え	牛乳 豆腐 卵 竹輪 いわし甘露煮	米 麦 はるさめ 砂糖 油	人参 しいたけ たまねぎ 枝豆 たけのこ キャベツ きゅうり しょうが	776 33.5		

(※)都合により献立や食材の一部を変更することがあります。ご了承ください。

学校給食を通して学ぶこと

ご入学、ご進級 おめでとう!



<p>1 楽しく食すること</p> <ul style="list-style-type: none"> ●食事のマナー ●食を通して人間関係を深める 	<p>2 健康によい食事のとり方</p> <ul style="list-style-type: none"> ●栄養バランスのよい食事 ●日常の食事の大切さ
<p>3 食事と安全・衛生</p> <ul style="list-style-type: none"> ●安全で衛生的な食事の準備や後片付け ●食中毒予防 ●自分の健康 	<p>4 食事環境の整備</p> <ul style="list-style-type: none"> ●食事にふさわしい環境づくり ●衛生的な盛り付け ●環境や資源に配慮
<p>5 食事と文化</p> <ul style="list-style-type: none"> ●郷土食や行事食 ●地域の食料の生産・流通・消費 	<p>6 勤労と感謝</p> <ul style="list-style-type: none"> ●みんなで協力して自主的に活動 ●感謝の気持ち

でにしい
す。付い
け知だ
け知だ
はた
たで
め望
は校
のま
なく
教し
材い
と食
なる
習関
事し
もを
の身
正

