



4月 給食指導表 (中学校)



2026. 4 本渡学校給食センター



たけのこ
14日(火)



春キャベツ
17日(金)



ぶり
23日(木)



入学進級
おめでとう

毎月19日は
食育の日
熊本県 19

4月20日(月)
ふるさとくまさんデー
「山鹿の味」

8日(水)
ごぼうサラダ
スティックドック
牛乳

カットコッパン ポトフスープ

今日から1学期が始まります。心と体の健やかな成長を支えていくために、今年度もおいしくて安全な給食を給食センターから届けて行きたいと思ひます。天草や熊本県産の食材をたくさん使って、みなさんの学習にもつながるような献立を立てています。

9日(木)
かわり和え
かみかみバーグ
牛乳

ごはん 栄養みそ汁

頭によい食べ方があることを、みなさんは知っていますか。それは朝ごはんを食べることです。朝起きたときに頭がボーっとするのは、寝ている時に呼吸をし、心臓を動かすためにエネルギーを使うためです。朝ごはんを食べることによって頭がめざめ、活動できるようになります。

10日(金)
しそきくらげ和え
照り焼きチキン
牛乳

わかめごはん 五目汁

にんじんは栄養価が高い食材のひとつです。給食ではにんじんの皮はむいて調理していますが、皮にも栄養が多く含まれるので、栄養をより多くとりたい場合は水でしっかり洗って皮付きのまま食べるのがおすすめです。

13日(月)
お祝いデザート
小松菜サラダ
ミニオムレツ
牛乳

ミルクパン 豆乳クリームシュー

新しい環境には慣れてきましたか?体調は崩していませんか?今日はみなさんの入学と進級をお祝いするデザートをつけています。友達と一緒に楽しく給食を食べてもらえると嬉しいです。

14日(火)
昆布和え
根菜入り平つくね
牛乳

麦ごはん 若竹汁

天草宝島デー「たけのこ」

今日の若竹汁に入っているたけのこは、天草で採れたたけのこです。たけのこは春にだけ採れる野菜です。旬のたけのこを、味わって食べましょう。白くてやわらかく、よくかむとほのかなあまみもあります。

15日(水)
ナムル
にんじんシューマイ②
牛乳

麦ごはん マーボー厚揚げ

マーボー豆腐は中華料理のひとつです。ひき肉を炒め、豆腐やトウバンジャン、みそを入れて煮ています。今日は豆腐の代わりに厚揚げを入れて、マーボー厚揚げにしています。厚揚げは、豆腐を厚めに切り油で揚げたものです。

16日(木)
ゆかり和え
ホキ天玉揚げ
牛乳

ごはん 魚そうめん汁

私たちは食べ物の命をいただき、自分の命を養っています。「いただきます」や「ごちそうさま」は食べ物の命や、作ってくれた人達に感謝を表す言葉です。心を込めてあいさつをしましょう。

17日(金)
マカロニサラダ
チキンナゲット②
牛乳

チキンライス 春キャベツのスープ

天草宝島デー「春キャベツ」

今日のスープには、天草産の春キャベツが使われています。キャベツは加熱すると甘みが増しおいしく食べられます。甘く感じるのか食べてみてください。サラダにしても美味しいので、お家でもぜひ味わってください。

20日(月)
竹の子のひこずり
ちくわの磯辺あげ
牛乳

ぶち丸ごはん のっぺい汁

ふるさとくまさんデー: 「山鹿の味」

今日は、山鹿の郷土料理の「竹の子のひこずり」があります。みそを竹の子に「すりつけ」で作るところから、「ひこずり」という方言を用いて、「竹の子のひこずり」と名前が付けられた説があります。

21日(火)
ごまじゃこ和え
いわしおかか煮
牛乳

麦ごはん きらげの中華スープ

中華料理に欠かせないごま油は食欲をそそる香りで、和え物や炒め物に加えると料理の味や風味が良くなります。油なので、使う量は多すぎないように注意しましょう。今日は、きくらげの中華スープの調理工程の最後にごま油を入れています。

22日(水)
根菜ツナ和え
若鶏のピカタ
牛乳

黒糖パン ポークビーンズ

ポークビーンズには、「じゃがいも」を入れています。じゃがいもの原産は南米アンデス山脈といわれています。日本には1600年頃にジャカルタから運ばれました。「ジャカルタから来たいも」として「じゃがいも」と呼ばれるようになったという説もあります。

23日(木)
ひじきの和え物
ぶりフライ
牛乳

ごはん 新玉ねぎのみそ汁

天草宝島デー「ぶり」

今日は天草でとれた、「ぶり」を使います。冬から春にかけてとれる「ぶり」は脂がのっておいしく食べられます。天草でとれた、旬の食材を味わって食べてください。

24日(金)
海藻サラダ
和風さんびら包み焼き
牛乳

麦ごはん 肉団子スープ

毎日給食に出る牛乳ですが、牛乳はたんぱく質が多く含まれていて、体を作る働きがあります。また、カルシウムも多く含まれていて、骨や歯を作ります。牛乳は牛のお乳で、1頭の牛から一日に20リットルから30リットルの量がとれるそうです。

27日(月)
フロッキーサラダ
グリルチキン
牛乳

カットコッパン コンソメスープ

給食で食べているパンは菊池市七城町にあるパン工場で作られています。熊本県産の小麦粉や米粉を使われ、子どもたちが安心して食べられるよう、原材料にもこだわっています。

28日(火)
フルーツカクテル
牛乳

麦ごはん ミートハンバーグ ポークカレー

給食の人気メニューのカレーは、4種類のカレールウを合わせて作っています。カレー発祥の地であるインドではルウは使わず、ターメリック、コリアンダー、クミンなどのスパイスを調合して作られることが多いそうです。

29日(水)
昭和の日

30日(水)
のり and え
さわらフライ
牛乳

ごはん ちくわの中華スープ

給食を食べる時、姿勢を正しましょう。テーブルと体の間をこぶしひとつ分くらいあけ、いすにこしかけて、背筋をまっすぐのばしましょう。また、食器をきちんと持つことで、食べやすくなり、食べている姿勢も美しく見えます。

