



4月の給食献立予定表

令和6年度

合志市立西合志南中学校

| 日 | 曜 | パン・ごはん | 牛乳 | おかず | 体を形成する (タンパク質・無機質) | 働く力となる (糖質・脂質) | 体の調子を整える (ビタミン類) | エネルギー タンパク質 | お知らせ | |
|----|---|----------|----|--------------------------------------|--|---|--|----------------|---|--|
| 10 | 水 | 麦ごはん | | ポークカレー グリーンサラダ | 牛乳 豚肉 チーズ とりささみ | 米 麦 ジャがいも 小麦粉 バター 油 砂糖 | たまねぎ 人参 にんにく きゅうり キャベツ コーン缶 | 800 24.6 | <p>新学期のスタートです。しっかり食べて元気に過ごしましょう。</p> <p>10日 ポークカレー 西南中のカレーは小麦粉・バターでルウを作ります。2種類のカレー粉を混ぜて作る給食室のオリジナルカレーです。</p> <p>19日《食育の日》 今月は山鹿鹿本地域の味です 毎月19日は食育の日として熊本の各地域の味を紹介し ます(日にちは前後することがあります)。 山鹿・鹿本地域は山の幸が豊富です。この時期はだけの こが多く 穫れます。</p> <p></p> <p>23日《やさ塩デー》 毎月1回、特に薄味を心がけたメニューを紹介します。だしや素材の味を活かして塩分をおさえただんご汁を味わってください。</p> <p>給食でも合志産や熊本県産の農産物を使って地域でとれる物を地域で消費したい と思います。「地産地消」 といえます。お米は、年間を通して合志産のものです。今月は、ほかに きゅうり・ねぎ などの合志産 の材料を使う 予定です。</p> <p></p> | |
| 11 | 木 | ミルクパン | | 親子うどん カシューナッツサラダ | 牛乳 鶏肉 たまご ちくわ ツナ | ミルクパン うどん 麺 かシューナッツ 砂糖 油 | たまねぎ 人参 しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり | 722 30.6 | | |
| 12 | 金 | ゆかりごはん | | 豆腐のすまし汁 ホキ天玉揚げ 三色なます | 牛乳 豆腐 かまぼこ わかめ ホキ天玉揚げ | 米 麦 油 砂糖 ごま | ゆかり 人参 たまねぎ ねぎ 大根 きゅうり | 701 23.9 | | |
| 15 | 月 | 食パン | | チキンピーズ 海藻サラダ いちごジャム | 牛乳 鶏肉 大豆 海藻 ちりめん | 食パン ジャがいも デミグラ 砂糖 油 ごま油 ごま いちごジャム | たまねぎ 人参 しめじ にんにく パセリ トマト缶 キャベツ きゅうり | 703 27.6 | | |
| 16 | 火 | 麦ごはん | | じゃがいものうま煮 わかめの酢の物 ふりかけ | 牛乳 鶏肉 絹厚揚げ ちりあげ わかめ ちりめん ふりかけ | 米 麦 ジャがいも こんにやく 砂糖 油 ごま油 ごま | しいたけ たまねぎ 人参 いんげん キャベツ きゅうり | 784 25.5 | | |
| 17 | 水 | 麦ごはん | | たまねぎのみそ汁 いわしのみぞれ煮 ゆかりあえ | 牛乳 油揚げ 豆腐 わかめ みそ いわしのみぞれ煮 とりささみ | 米 麦 ごま | たまねぎ 人参 えのきたけ しいたけ ねぎ きゅうり キャベツ コーン缶 ゆかり | 738 27.5 | | |
| 18 | 木 | コッパンカット | | スパゲティミートソース フルーツヨーグルト | 牛乳 豚肉 牛肉 チーズ ヨーグルト 生クリーム | コッパン スパゲティ 油 砂糖 | 人参 たまねぎ トマトピューレ にんにく パセリ みかん缶 もも缶 バイン缶 | 781 27.1 | | |
| 19 | 金 | 古代米ごはん | | 食育の日〈ふるさとくまさんデー〉今月は山鹿鹿本地域の味です | | | | | | |
| | | | | かきたま汁 きびなごのかりかりフライ たけのこのきんぴら | 牛乳 たまご 豆腐 きびなごのかりかりフライ | 米 古代米 ジャがいも でんぶ 油 こんにやく 砂糖 ごま | 人参 たまねぎ えのきたけ ねぎ たけのこ いんげん | 765 26.0 | | |
| 22 | 月 | バインパン | | 春雨と肉団子のスープ だいこんサラダ ココア大豆 | 牛乳 ミートボール 豆腐 ツナ 大豆 | バインパン はるさめ ノンエッグマヨ 砂糖 でんぶ | たまねぎ 人参 白菜 きくらげ チンゲンサイ 大根 きゅうり | 719 29.2 | | |
| 23 | 火 | 麦ごはん | | だんご汁 厚焼きたまご きゅうりの昆布和え | 牛乳 鶏肉 油揚げ 厚焼きたまご しそ昆布 | 米 麦 すいとん | こまつな 大根 人参 ごぼう えのきたけ しいたけ きゅうり | 753 27.3 | | |
| 24 | 水 | 麦ごはん | | ハヤシライス ブロッコリーサラダ | 牛乳 牛肉 白いんげん豆 チーズ とりささみ | 米 麦 油 小麦粉 バター デミグラ ノンエッグマヨ ねぎごま ごま 砂糖 | たまねぎ 人参 しめじ にんにく しょうが トマトピューレ キャベツ きゅうり ブロッコリー | 801 25.5 | | |
| 25 | 木 | 食パン | | 春キャベツのシチュー アーモンドサラダ マーシャルピーズ | 牛乳 鶏肉 ベーコン チーズ 白いんげん豆 生クリーム チキンハム | 食パン ジャがいも 小麦粉 油 バター 砂糖 アーモンド マーシャルピーズ | たまねぎ キャベツ ブロッコリー 人参 大根 きゅうり コーン缶 | 871 29.2 | | |
| 26 | 金 | 麦ごはん | | 麻婆春雨 切干大根の中華あえ | 牛乳 豆腐 豚肉 牛肉 大豆 みそ ツナ | 米 麦 砂糖 はるさめ ごま油 でんぶ 油 | たまねぎ 人参 ねぎ にんにく しょうが しいたけ 切干大根 キャベツ 枝豆 コーン缶 | 782 29.2 | | |
| 30 | 火 | ひじき大豆ごはん | | 魚そうめん汁 みそネーズ和え ムース | ひじき 牛乳 大豆 油揚げ 鶏肉 魚そうめん 豆腐 わかめ チキンハム みそ ムース | 米 砂糖 油 ノンエッグマヨ ごま | 人参 いんげん えのきたけ たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり コーン缶 | 801 28.7 | | |

※都合により献立および材料を変更することがあります。ご了承ください。

**ご入学・ご進級
おめでとう
ございます
4月**

色とりどりの花が春の日差しを受けて咲き誇るなか、新学期がスタートしました。新しい学年になり、気持ちまでわくわくしてきますね。日々成長している中学生期、一日一日を大切に体も心も大きくなってほしいと思います。給食室もおいしく楽しい給食作りで応援します。

給食当番は大事な仕事〈4月の給食目標：協力して準備をしよう〉

給食当番は、エプロン・帽子・マスクをつけて、みんなで協力して準備をします。

※エプロン・帽子・マスクをつける理由

- ①やけどなどの事故を防ぐため
- ②眼についたほこりや髪の毛などが、食べ物に入らないようにするため
- ③制服を汚さないようにするため
- ④給食当番の仕事がしやすいようにするため
- ⑤食べ物を衛生的に取り扱うことができるため

給食は大人数で一度に食事をします。みんなが安心して給食を食べられるように、衛生的に食べ物を扱いましょう。もちろん手洗いもきちんとするようにしましょう。

★食べる時間にゆとりがもてるように準備をすばやく行いましょう!

★給食は学びの時間です。ふざけて食べたりすることがないようにしましょう。

給食はよくかんでゆっくり食べましょう

きれいに手を洗おう!!



石けんをよく泡立てて、手のひらや手の甲をしっかりと洗います。忘れがちな指と指の間、つめ、手首もよく洗って、水で洗い流します!

★毎日の給食で、ランチマットを使います。大きめのハンカチやお弁当包みなどでかまいません。毎日持ち帰り、洗濯してもってきてください。忘れないようにお願いします。

本年度、給食室は西合志中学校より河津武徳先生をお迎えして、今までのメンバー坂田・川端・矢越・利岡・堀川・川崎・林田・田上・福永・安永・塩見で、安全でおいしい給食を作っていきます。新鮮で安全な食材を使用し、郷土料理や行事食などいろいろな献立を取り入れていきたいと思っています。どうぞよろしくお願いたします。

