



4月の給食献立予定表



令和7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	木	パン コッパンカット		ミートスパゲッティ だいこんサラダ	牛乳 牛肉 豚肉 大豆 ツナ	コッパン スパゲティ 砂糖 油 デミグラ ノンエッグマヨ	人参 たまねぎ ビーマン マッシュルーム ガーリック 大根 きゅうり	775 30.2	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。	
11	金	ごはん 麦ごはん		チキンカレー ブロッコリーサラダ	牛乳 鶏肉 チーズ	米 麦 じゃがいも 小麦粉 バター 油	たまねぎ 人参 にんにく ブロッコリー キャベツ コーン	746 22.0		
14	月	ごはん 麦ごはん		あおさのみそ汁 いわしの生姜煮 きんぴらごぼう	牛乳 豆腐 あおさ みそ いわし 生姜煮	米 麦 こんにやく すりごま 砂糖 油	たまねぎ えのきたけ 人参 ねぎ ごぼう 枝豆	762 31.3	11日 チキンカレー 西南中のカレーは小麦粉・ バターでルーを作ります。 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。	
15	火	パン コッパン		クリームシチュー れんこんと枝豆のサラダ	牛乳 ミートボール 白いんげん チーズ 生クリーム チキンハム	コッパン じゃがいも バター 米粉 ノンエッグマヨ 油 ごま	たまねぎ 人参 パセリ れんこん きゅうり 枝豆	742 27.1		
16	水	ごはん		麻婆春雨 もやしのナムル	牛乳 豆腐 豚肉 大豆 みそ	米 はるさめ 砂糖 でんぷん ごま油 ごま	たまねぎ 人参 しょうが ねぎ しいたけ にんにく もやし きゅうり	729 26.3	18日《食育の日》 今月は水俣・芦北地域の味です 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)。 水俣・芦北地域は海の幸が 豊富です。柑橘類の栽培 も盛んです。	
17	木	パン 丸パンカット		たまごスープ 照焼チキンパティ ごぼうサラダ	牛乳 たまご 照焼チキンパティ ツナ	丸パン じゃがいも でんぷん ノンエッグマヨ 砂糖 ごま	たまねぎ 人参 チンゲンサイ コーン しいたけ ごぼう きゅうり	783 31.2		
18	金	ごはん 麦ごはん		食育の日《ふるさとくまさんデー》今月は水俣・芦北地域の味です						
				あげのみそ汁 太刀魚フライ 甘夏サラダ	牛乳 南関東あげ 豆腐 みそ 太刀魚フライ ちりめん	米 麦 油 砂糖	たまねぎ 人参 小松菜 甘夏 きゅうり キャベツ	771 26.4		
21	月	ごはん 麦ごはん		カレー肉じゃが 切干大根の和え物 海苔香味	牛乳 豚肉 ちぎりあげ 枝豆 ツナ 海苔香味	米 麦 しらたき じゃがいも 油 砂糖 ごま油	たまねぎ 人参 しいたけ いんげん 切干大根 枝豆 キャベツ コーン	722 27.1		
22	火	パン ミルクパン		チリコンカン スイートコーンサラダ	牛乳 ミックスビーンズ 牛肉 豚肉 とりささみ	ミルクパン じゃがいも 油 デミグラ	たまねぎ 人参 にんにく パセリ マッシュルーム トマトピューレ キャベツ きゅうり コーン	778 31.0	25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 塩分をおさえたそぼろ煮を 味わってください。 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、ほかにも きゅうり・ねぎ などの合志産 の材料を使う 予定です。	
23	水	ごはん		かきたまきのこ汁 豚肉のみそいため ムース	牛乳 ちくわ たまご 豆腐 わかめ 豚肉 みそ ムース	米 でんぷん 砂糖 油	人参 たまねぎ えのきたけ ねぎ しいたけ キャベツ ビーマン にんにく	732 28.5		
24	木	パン 食パン		新じゃがのポタージュ かつおカツフライ コールスローサラダ	牛乳 ベーコン 白いんげん チーズ	食パン じゃがいも バター 油 ポタージュルー 砂糖	たまねぎ 人参 しめじ 枝豆 キャベツ コーン	801 29.5		
25	金	ごはん 麦ごはん		厚揚げのそぼろ煮 海藻サラダ	牛乳 絹厚揚げ 豚肉 海藻 ちりめん	米 麦 じゃがいも 砂糖 油 でんぷん ごま油 ごま	たまねぎ 人参 小松菜 しょうが ねぎ キャベツ きゅうり	736 25.5		
28	月	ごはん 麦ごはん		ハヤシライス ココロサラダ	牛乳 豚肉 白いんげん チーズ ミックスビーンズ	米 麦 小麦粉 バター 油 デミグラ じゃがいも ノンエッグマヨ 砂糖	たまねぎ 人参 しめじ にんにく 生姜 トマトピューレ 枝豆	822 26.1		
30	水	ごはん		わかめスープ たけのこ入りぶりぶり炒め	牛乳 絹厚揚げ わかめ 鶏肉 うずら卵	米 ごま油 こんにやく 油 でんぷん	たまねぎ 人参 もやし ねぎ たけのこ しいたけ しょうが にんにく	703 26.3		

※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

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〉

給食当番の身支度

- ・髪の毛が出ないように帽子をかぶろう
- ・マスクをきちんとつけよう
- ・つめは短く切っておこう
- ・石けんを使って手を洗おう
- ・清潔な白衣を着よう
- ・ハンカチを持とう

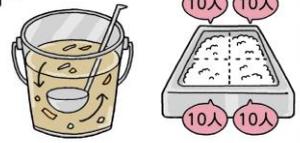


給食当番になった人は、給食の準備をする前
に給食当番としてふさわしい清潔な身支度をし
ているかどうかを確認しましょう。

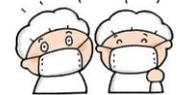
- ★食べる時間にゆとりがもてるように準備をすばやく行いましょう！
- ★給食は学びの時間です。ふざけて食べたりすることがないようにしましょう。

給食の盛りつけポイント

汁物は、汁の実が多かったり少なかったり
しないように、底までよくかき混ぜます。
ごはんは40人の場合、全体を4等分した
量から10人分を配るようになるなどの目
安をつけると、配ぜんしやすくなります。



給食当番は、みなさんが楽しみにしている給食を、安全で衛生
的に準備をして配ぜんする大切な役割があります。身支度や手洗
いをしっかりと行い、協力し合って思いやりや責任を持った活動
ができるようにしましょう。



★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、給食室は給食センターより村田佳子先生、新規採用の衛藤夏奈子先生をお迎
えして、今までのメンバー河津・坂田・川端・矢越・堀川・川崎・林田・田上・安永
吉岡・塩見で、安全でおいしい給食づくりに努めます。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。どうぞよろしく願いいたします。

