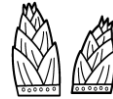


4月の給食献立予定表



令和8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	金	麦ごはん		ポークカレー フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 チーズ ヨーグルト 生クリーム	米 麦 じゃがいも 小麦粉 油 バター 砂糖	たまねぎ 人参 にんにく みかん 缶 黄桃 缶 パイン 缶	823 23.1	<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>17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いたします(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。</p> <p>22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汁やおかず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。 今月は、きゅうり・ねぎなどの合志産の材料を使う予定です。</p>	
13	月	麦ごはん		麻婆春雨 海藻サラダ	牛乳 豆腐 豚肉 牛肉 大豆 みそ 海藻 ちりめん	米 麦 はるさめ 砂糖 ごま油 でんぷん ごま	たまねぎ 人参 ねぎ にんにく しょうが しいたけ きゅうり 大根 レモン果汁	734 26.9		
14	火	コッパンカット		スパゲッティナポリタン キャベツとツナのサラダ	牛乳 豚肉 チーズ ツナ 大豆	コッパン スパゲッティ 油 砂糖 ノンエッグマヨ	たまねぎ 人参 マッシュルーム ビーマン トマトピューレ トマト 缶 にんにく パセリ キャベツ きゅうり カリフラワー コーン レモン果汁	715 29.0		
15	水	ごはん		じゃがいものみそ汁 すきやき風煮 ふりかけ(海苔香味)	牛乳 南蛮あげ 豆腐 わかめ みそ 牛肉 絹厚揚げ 海苔香味	米 じゃがいも しらたき 砂糖 油	えのきたけ 人参 ねぎ 白菜 たまねぎ しいたけ しょうが	704 24.4		
16	木	丸パンカット		ポトフ 照焼チキンパーティ コールスローサラダ スライスチーズ	牛乳 ウィンナー ミックスビーンズ 照焼チキンパーティ チーズ	丸パン 油 じゃがいも ノンエッグマヨ 砂糖	たまねぎ 人参 フロccoli にんにく パセリ キャベツ きゅうり コーン	834 32.8		
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										
17	金	麦ごはん		あおさ入りかきたま汁 きびなごのかりかりフライ ひじき和え 高田みかんゼリー	牛乳 卵 かまぼこ 豆腐 あおさ きびなごのかりかりフライ ちりめん しそひじき	米 麦 じゃがいも でんぷん 油 ごま	人参 たまねぎ しめじ ねぎ きゅうり 高田みかんゼリー	779 28.9		
20	月	麦ごはん		豚汁 いわしの梅煮 茎わかめともやし和え物	牛乳 豚肉 豆腐 みそ いわし 梅煮 茎わかめ とりさきみ	米 麦 じゃがいも こんにゃく ごま油 ごま 砂糖	ごぼう 人参 たまねぎ ねぎ もやし	740 31.0		
21	火	黒糖パン		チキンビーンズ ごぼうとナッツのかみかみサラダ	牛乳 鶏肉 大豆 ちりめん チーズ	黒糖パン じゃがいも デミグラ 砂糖 油 アーモンド	たまねぎ 人参 しめじ にんにく パセリ トマト 缶 ごぼう きゅうり	749 29.7		
22	水	ごはん		たけのこのみそ汁 親子丼	牛乳 絹厚揚げ わかめ みそ 鶏肉 油揚げ たまご	米 でんぷん 油 砂糖	人参 たけのこ えのきたけ ねぎ たまねぎ しいたけ	728 29.8		
23	木	食パン いちごジャム		クリームシチュー アンサンブルエッグ りんご	牛乳 鶏肉 生クリーム チーズ 白いんげん豆 アンサンブルエッグ	食パン 米粉 バター じゃがいも いちごジャム	たまねぎ しめじ ほうれんそう 人参 りんご	794 29.0		
24	金	麦ごはん		豆腐とチンゲンサイのスープ 魚とじゃが芋のオーロラ和え	牛乳 豚肉 豆腐 かまぼこ 茎わかめ ホキ粉付 みそ	米 麦 じゃがいも 砂糖 油 ノンエッグマヨ	たまねぎ 人参 チンゲンサイ きくらげ にんにく しょうが フロccoli	777 26.7		
27	月	麦ごはん		ポークハヤシ アスパラガスとナッツのサラダ	牛乳 豚肉 白いんげん豆 チーズ チキンハム	米 麦 小麦粉 バター 油 デミグラ アーモンド 砂糖	たまねぎ 人参 しめじ トマトピューレ にんにく しょうが アスパラガス きゅうり キャベツ コーン	773 25.2		
28	火	ミルクパン		五目うどん ちくわの磯辺天ぷら ばんかんゼリー	牛乳 鶏肉 てんぷら 油揚げ ちくわの磯辺天ぷら	ミルクパン うどん 麺 油	人参 たまねぎ しいたけ ごぼう ねぎ ばんかんゼリー	829 29.7		
30	木	丸パンカット		野菜のスープ煮 あじフライ タルタルサラダ	牛乳 ベーコン あじフライ いりたまご	丸パン じゃがいも マカロニ 油 ノンエッグマヨ 砂糖	たまねぎ 人参 キャベツ しめじ ビクルス パセリ レモン果汁	765 29.9		

※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

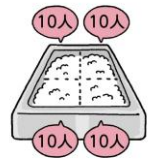
給食当番になった人は、給食の準備をする前
に給食当番としてふさわしい清潔な身支度をし
ているかどうかを確認しましょう。



- ★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、給食室は西合志第一小から枇杷浩先生、新規採用の久永薫先生、栄養教諭の鶴田結花
が加わり、今までのメンバーの坂田・川端・矢越・堀川・川崎・林田・田上・安永・吉岡
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。

