



4月の給食献立予定表



令和5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
12	水	麦ごはん		ポークカレー グリーンサラダ みかんゼリー	牛乳 豚肉 チーズ とりささみ	米 麦 油 じゃがいも 小麦粉 バター 砂糖	たまねぎ 人参 にんにく きゅうり キャベツ コーン缶 みかんゼリー	831 24.7	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。
13	木	コッペパンカット		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	コッペパン スパゲティ 油 砂糖	人参 たまねぎ パセリ トマトピューレ にんにく みかん缶 黄桃缶 バイン缶	781 27.1	12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。
14	金	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 ちりめん 海藻	米 麦 はるさめ でんぶ 砂糖 ごま油 ごま	たまねぎ 人参 しょうが にんにく しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	748 26.7	
17	月	麦ごはん		新じゃがとたけのこのうま煮 わかめの酢の物の り佃煮	牛乳 鶏肉 油揚げ ちぎりあげ わかめ たまごそぼろ のり佃煮	米 麦 じゃがいも こんにゃく 砂糖 油 ごま	人参 たけのこ しいたけ 枝豆 きゅうり	751 27.6	17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 塩分をおさえた煮物を味わ ってください。
18	火	チキンライス		野菜たっぷりスープ ほうれん草オムレツ	鶏肉 牛乳 ベーコン ほうれん草オムレツ	米 油 バター じゃがいも	たまねぎ 人参 ピーマン トマトピューレ 大根 しめじ キャベツ	732 25.5	
19	水	古代米ごはん		かきたま汁 いわしのカリカリフライ たけのこのひこすり	牛乳 たまご 豆腐 ちくわ わかめ いわしのカリカリフライ 豚肉 油揚げ みそ	米 古代米 でんぶ 油 ごま油 ごま 砂糖	たまねぎ 人参 ねぎ たこのこ キャベツ	832 33.6	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。この時期はたけ のこが多く 穫れます。
20	木	食パン		チキンピーンズ ごぼうとナッツのかみかみサラダ マーシャルピーンズ	牛乳 鶏肉 大豆 デミグラ ちりめん チーズ	食パン じゃがいも 油 砂糖 ｶﾅﾅｯﾂ マーシャルピーンズ	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	741 28.5	
21	金	麦ごはん		みそだんご汁 いわしの梅煮 かわりおえ	牛乳 鶏肉 油揚げ みそ いわし梅煮	米 麦 だんごめん さといも	大根 ごぼう 人参 ねぎ キャベツ つぼ漬	765 30.5	
24	月	コッペパン みかんジャム		かきあげうどん アスパラナッツサラダ	牛乳 鶏肉	コッペパン うどん麵 油 カシューナッツ 砂糖 みかんジャム	人参 大根 しいたけ ねぎ 野菜かき揚げ ブロッコリー コーン缶 アスパラ スレモン汁	793 25.5	
25	火	麦ごはん		ごぼうと豚肉の金平どん 豆腐のみそ汁 豆乳プリンタルト	牛乳 豚肉 茎わかめ でんぶ 豆腐 油揚げ わかめ みそ	米 麦 油 こんにゃく ごま 砂糖 ごま油 豆乳プリンタルト	ごぼう いんげん しいたけ 人参 たまねぎ えのきたけ 大根 ねぎ	811 27.5	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」 といひます。お米は、年間
26	水	麦ごはん		豚汁 さんまみぞれ煮 塩昆布あえ	牛乳 豚肉 豆腐 みそ さんまみぞれ煮 塩昆布	米 麦 油 じゃがいも こんにゃく ごま	ごぼう 人参 たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり	766 29.8	を通して合志産のものです。 今月は、ほかにも きゅうりなどの 合志産の材料を 料を使う予定 です。
27	木	丸パンカット		じゃがいものミルクスープ 白身魚フライ コールスローサラダ	牛乳 鶏肉 白いんげん豆 生クリーム 白身魚フライ	丸パン 油 じゃがいも 米粉 ノンエッグマヨ	人参 たまねぎ ブロッコリー しめじ キャベツ きゅうり	789 31.5	
28	金	麦ごはん		中華丼 パンサンスウ 黒糖ピーンズ	牛乳 豚肉 うずら卵 かまぼこ ちくわ ロースハム 黒糖ピーンズ	米 麦 ごま油 はるさめ ごま 砂糖	人参 たまねぎ キャベツ たけのこ しいたけ にんにく しょうが きゅうり きくらげ	741 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



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服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ひましょう。
もちろん手洗いもきちんとしてするようにしましょう。

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!

よろしくお願いします 〈新しい給食の先生〉

- 坂田 健 先生 (合志市給食センターより)
- 福永 浩二 先生 (新規採用)
- 安永 加奈子 先生 (新規採用)



本年度、給食室は3人の新しい先生をお迎えして、今までのメンバー吉岡・楳田・
川端・利岡・堀川・川崎・林田・田上・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。どうぞよろしくをお願いします。

★毎日の給食で、ランチマットを使ひます。大きめのハンカチやお弁当包みなど
でかまひません。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。