

中学校 4月分 学校給食献立表

日	曜	主食等	牛乳	副食	体の組織を作る		体の調子を整える		エネルギーになる		栄養価 エネルギー (kcal)	ひとくちメモ
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
					魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・芋類 砂糖	油脂・種実類		
8	水	ごはん	○	ドライカレー コンソメスープ	豚肉 大豆 ベーコン	牛乳	人参 トマト パセリ	玉ねぎ にんにく 枝豆 キャベツ えのきたけ	米 砂糖	菜種油	731	★新年度が始まり ました。今年度も 安心安全でおい しい給食作りを していきます。よ ろしくお願いしま す☆
9	木	入学式										
10	金	コッペパン	○	ミートオムレツ 小松菜のソテー あさりときのこのスープ	卵 牛肉 豚肉 ウインナー あさり ベーコン	牛乳	人参 ほうれん草 小松菜 パセリ	玉ねぎ もやし とうもろこし えのきたけ しめじ	コッペパン 砂糖 じゃが芋	菜種油	669	
13	月	ごはん	○	鶏肉と野菜のうま煮 ほうれん草のごま和え	鶏肉 厚揚げ	牛乳	人参 ほうれん草	玉ねぎ 枝豆 こんにやく もやし	米 じゃが芋 砂糖	菜種油 ごま	675	★春キャベツは、 冬キャベツよりも みずみずしく、葉 の数が少なく、や わらかい特徴が あります。 キャベツには、ウ イルスから体を守 るビタミンCや、 たんぱく質を体に 吸収させやすくす るビタミンBなど が多く含まれて います。
14	火	食パン 黒豆きなこクリーム	○	コロッケ コールスローサラダ 野菜スープ	牛肉 ベーコン	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし えのきたけ	食パン じゃが芋 砂糖 パン粉 小麦粉	黒豆きなこクリーム 菜種油 マヨネーズ	730	
15	水	麦ごはん (親子丼)	○	親子丼の具 和風サラダ	鶏肉 卵 かまぼこ	牛乳 わかめ	人参 ねぎ	玉ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	米 麦 砂糖 でんぷん	ごま 菜種油	709	
16	木	ごはん	○	あじのみりん焼き ひじきと大豆の炒め煮 春雨汁	大豆 油揚げ かまぼこ 豆腐	牛乳 あじ ひじき	人参 いんげん ほうれん草	しいたけ	米 砂糖 春雨	菜種油	631	
17	金	食パン いちごジャム	○	スパゲティミートソース ツナサラダ	豚肉 かつお	牛乳	人参 トマト	にんにく 玉ねぎ しめじ キャベツ きゅうり とうもろこし	食パン いちごジャム スパゲティ 砂糖	菜種油	725	
20	月	ごはん	○	マーボー豆腐 バンサンスー	豆腐 豚肉 赤みそ	牛乳	人参 ねぎ	しょうが にんにく 玉ねぎ しいたけ きゅうり キャベツ	米 砂糖 でんぷん	ごま油 ごま	728	★給食でごはんの 日は、月曜日、水 曜日、木曜日の週 3回です。日本で 昔から食べられて いて、日本人の食 事を支えてきまし た。みなさんが運 動したり、勉強し たりする時に必要 なエネルギーにな る栄養がたくさん 含まれています。
21	火	コッペパン	○	クリームシチュー ブロッコリーとハムのサラダ	鶏肉 ハム	牛乳 生クリーム	人参 パセリ ブロッコリー	玉ねぎ しめじ キャベツ とうもろこし	コッペパン じゃが芋 砂糖	菜種油	636	
22	水	ごはん	○	いわしのしょうが煮 れんこんきんぴら 小松菜のみそ汁	さつま揚げ 豆腐 みそ 油揚げ	牛乳 いわし	人参 小松菜	れんこん 枝豆 玉ねぎ	米 砂糖 でんぷん	菜種油 ごま	750	
23	木	麦ごはん	○	チキンカレー 海藻サラダ	鶏肉 かつお	牛乳 チーズ わかめ こんぶ	人参 トマト	しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	米 麦 じゃが芋 砂糖	菜種油	706	★給食でパンの日 は、火曜日、金曜 日の週2回です。 ご飯同様、エネル ギーになる栄養が 含まれています。
24	金	食パン チョコ大豆クリーム	○	ポークビーンズ ごぼうサラダ ヨーグルト	大豆 豚肉 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト	玉ねぎ ごぼう きゅうり とうもろこし	コッペパン じゃが芋 砂糖	チョコ大豆クリーム ごま マヨネーズ	732	
27	月	ごはん	○	ホキフライ 野菜のおかか和え じゃが芋のみそ汁	ホキ かつお節 油揚げ みそ	牛乳 あおさ	小松菜 人参 ねぎ	もやし 玉ねぎ えのきたけ	米 パン粉 小麦粉 じゃが芋 砂糖	菜種油	693	★みなさんは、食 事の前と後にあ いさつをしてい ますか？給食に 関わっているす べての人や物に「あ りがとう」の気持 ちを表す言葉です 。これからも、心 をこめたあいさつ をして、給食をい ただきましょう。
28	火	食パン りんごジャム	○	焼きスパゲティ ポパイサラダ	豚肉 さつま揚げ	牛乳 チーズ	人参 ねぎ ほうれん草	玉ねぎ キャベツ もやし	食パン りんごジャム スパゲティ 砂糖	菜種油	731	
29	水	昭和の日										
30	木	ごはん	○	ホイコーロー 中華スープ	豚肉 赤みそ 鶏肉	牛乳	ピーマン 人参 トマト チンゲンサイ	しょうが にんにく キャベツ りんご えのきたけ 玉ねぎ さくらげ	米 砂糖 パン粉	菜種油 ごま油	746	

★都合により、献立及び材料の一部を変更することがあります。
★4月の鞍手町の地場産物は「キャベツ」を予定しています。



令和8年度の献立について

学校給食では、子どもたちの心身の健全な発達や食事および食文化への興味関心を高めるため、献立の工夫をしています。令和8年度は4つの取組を実施します。



①和食の推進

生活習慣病予防の観点から、減塩に努め、魚や野菜を中心とした和食献立の推進をしていきます。



②地産地消の推進

地産地消の推進や郷土を愛する心を養うため、福岡県や鞍手町で生産された食材を積極的に活用していきます。



③郷土料理

食文化への興味関心を高めるため、九州各県を中心とした郷土料理を5月から月に1度取り入れていきます。



④世界の料理

国際理解につなげるとともに、日本の食文化への理解を深めることをねらいとして、様々な大陸の料理を5月から月1回取り入れます。

