



令和8年度 4月 献立予定表



中学校

宇土市学校給食センター

| 日 | 曜 | 主食 | 牛乳 | おかず | 主な材料 | | | 栄養量 | | |
|----|---|--------|----|--|---|--|--|-----------------|--------------|--|
| | | | | | 黄 主にエネルギーになる | 赤 主に体をつくる | 緑 主に体の調子を整える | エネルギー (Kcal) | たんぱく質 (g) | |
| 8 | 水 | 麦ごはん | 牛乳 | マーボー豆腐 パンサンスー | 米 砂糖 麦 ごま油 でんぷん えんどう豆春雨 | 牛乳 豚肉 大豆フレーク 豆腐 ハム 赤みそ | たまねぎ ねぎ 人参 キャベツ しょうが にんにく 干しいたけ きゅうり | 776 | 30.8 | |
| 9 | 木 | 食パン | 牛乳 | コンソメスープ マカロニグラタン アスパラサラダ いちごジャム | パン 砂糖 じゃがいも マカロニ バター 小麦粉 パン粉 ドレッシング いちごジャム | 牛乳 ベーコン 鶏肉 クリーム チーズ | もやし 人参 マッシュルーム キャベツ たまねぎ きゅうり ほうれん草 どうもろこし アスパラガス | 855 | 29.4 | |
| 10 | 金 | 麦ごはん | 牛乳 | ポークカレー フルーツミックス | 米 麦 じゃがいも カクテルゼリー マスカットゼリー ぶどうゼリー | 牛乳 豚肉 チーズ | 人参 たまねぎ みかん もも パイン りんご トマト にんにく しょうが | 838 | 22.0 | |
| 13 | 月 | ごはん(減) | 牛乳 | 五目うどん れんこん入り平つくね(2個) ごまネーズ和え | 米 ごま油 うどん類 砂糖 でんぷん パン粉 ノンエッグマヨネーズ | 牛乳 油揚げ 鶏肉 ちくわ (だし:いりこ) | 人参 たまねぎ ねぎ 干しいたけ キャベツ きゅうり れんこん しょうが | 822 | 28.9 | |
| 14 | 火 | 丸パンカット | 牛乳 | ミネストローネ 白身魚フライ 海藻サラダ | パン 砂糖 油 じゃがいも パン粉 小麦粉 マカロニ でんぷん ドレッシング | 牛乳 ベーコン ホキ 海藻サラダ | たまねぎ キャベツ えだまめ 人参 きゅうり にんにく トマト どうもろこし | 778 | 29.5 | |
| 15 | 水 | 麦ごはん | 牛乳 | じゃがいものみそ汁 ハンバーグの和風おろしソース ツナ和え | 米 砂糖 麦 じゃがいも でんぷん ごま ごま油 | 牛乳 豆腐 豚肉 鶏肉 油揚げ ツナ 昆布 わかめ 麦みそ(だし:いりこ) | えのきたけ たまねぎ 人参 ねぎ にんにく 大根 もやし きゅうり りんご | 764 | 27.8 | |
| 16 | 木 | ミルクパン | 牛乳 | コーンクリームスープ チキンナゲット(2個) にんじんサラダ | パン 砂糖 油 でんぷん じゃがいも パン粉 コーンスターチ バター 小麦粉 白いんげん豆 | 牛乳 大豆 鶏肉 ツナ | 人参 たまねぎ どうもろこし にんにく しめじ パセリ キャベツ | 881 | 37.3 | |
| 17 | 金 | 麦ごはん | 牛乳 | わかめスープ ピビンパの具 ナムル | 米 ごま 麦 ごま油 砂糖 | 牛乳 豆腐 かまぼこ 牛肉 豚肉 赤みそ わかめ | 人参 ほうれん草 にんにく しょうが たまねぎ ねぎ しめじ もやし はくさい キムチ どうもろこし | 816 | 34.4 | |
| 20 | 月 | 麦ごはん | 牛乳 | 中華スープ 春巻き チンジャオロース | 米 ごま油 小麦粉 麦 油 砂糖 米粉 でんぷん はるさめ | 牛乳 ベーコン かまぼこ 豚肉 | 人参 たまねぎ キャベツ たけのこ もやし どうもろこし きくらげ 干しいたけ にんにく ピーマン パプリカ しょうが チンゲンサイ | 872 | 24.3 | |
| 21 | 火 | 米粉パン | 牛乳 | ミートソーススパゲティ ハムとキャベツのサラダ きなこビーンズ | パン 砂糖 油 コーンスターチ スパゲティ | 牛乳 牛肉 豚肉 ハム 大豆フレーク 大豆 きな粉 | 人参 たまねぎ しめじ えだまめ きゅうり トマト キャベツ にんにく | 837 | 38.0 | |
| 22 | 水 | わかめごはん | 牛乳 | 新じゃがのそぼろ煮 ひじきサラダ | 米 砂糖 油 ノンエッグマヨネーズ 麦 じゃがいも こんにゃく ごま | 牛乳 鶏肉 さつまいも 厚揚げ わかめ ひじき | いんげん もやし きゅうり 人参 たまねぎ 干しいたけ どうもろこし しょうが | 786 | 26.4 | |
| 23 | 木 | 麦ごはん | 牛乳 | 春雨のねぎごまスープ 焼き肉風炒め ムース | 米 えんどう豆春雨 麦 ごま油 ごま 砂糖 ムース | 牛乳 ベーコン 豚肉 赤みそ | 人参 たまねぎ きくらげ しょうが もやし チンゲンサイ ねぎ にんにく キャベツ もやし ピーマン りんご | 799 | 26.9 | |
| 24 | 金 | 麦ごはん | 牛乳 | かきたま汁 ししゃも天ぷら(2尾) 茎わかめのきんぴら | 米 でんぷん 麦 じゃがいも 小麦粉 油 こんにゃく 砂糖 ごま ごま油 | 牛乳 豆腐 かまぼこ 卵 ししゃも 茎わかめ 牛肉 さつまいも (だし:かつお節 昆布) | 人参 たまねぎ えのきたけ こまつな ごぼう | 792 | 29.3 | |
| 27 | 月 | 麦ごはん | 牛乳 | 豚汁 太刀魚のバーベキューソースかけ(2尾) サラ玉と甘夏のサラダ | 米 さといも でんぷん 麦 こんにゃく 油 砂糖 | 牛乳 豆腐 豚肉 麦みそ 太刀魚 チーズ(だし:いりこ) | 大根 ねぎ しょうが にんにく 人参 きゅうり たまねぎ りんご ごぼう 甘夏 みかん キャベツ | 769 | 25.3 | |
| 28 | 火 | 黒糖パン | 牛乳 | ブラウンシチュー シーザーサラダ クルトン | パン 砂糖 黒砂糖 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも クルトン | 牛乳 豚肉 チーズ ハム | 人参 しめじ キャベツ レタス たまねぎ セロリ きゅうり にんにく どうもろこし トマト レモン果汁 | 855 | 30.8 | |
| 29 | 水 | | | サラダに乗せて 食べましょう | ☀ 昭和の日 ☀ | | | | | |
| 30 | 木 | 麦ごはん | 牛乳 | 親子丼の具 ツナとわかめのごま和え | 米 砂糖 麦 でんぷん ごま | 牛乳 鶏肉 ちくわ わかめ 卵 ツナ(だし:かつお節 昆布) | 人参 たまねぎ 干しいたけ ねぎ こまつな キャベツ | 771 | 33.8 | |

※献立は都合により変更する場合があります。
 ※給食の有無は学校の予定により異なります。学校から配布される時間割等をご確認ください。

4月の給食目標

旬の食べ物を味わって食べよう



旬の食べ物は、その季節の気候に合っているため、たくさん収穫することができ、安定した価格で手に入ります。また、栄養が豊富で味がよいのも特徴です。給食でも、季節に合わせて旬の食べ物を積極的に取り入れています。

食育わくわくデー【春の食材】

毎月1回、テーマに沿った献立を提供していきます。
 4月のテーマは「春の食材」です。今が旬の新じゃがいもを使ってそぼろ煮を作ります。新じゃがいもは、皮が薄く、みずみずしくてやわらかいのが特徴です。普通のじゃがいもよりさっぱりした味わいで、素材のおいしさを感じることができます。他にも春キャベツやアスパラガス、新たまねぎなども使います。春の食材を探りながら食べてみてくださいね。

ふるさとくまさんデー

熊本県の「おいしい!」を紹介しています



ふるさとくまさんデーとは、熊本県内の産物を使った料理や、熊本県の郷土料理や伝統料理を学校給食で紹介する取り組みです。
 4月は「水俣芦北地区」を紹介いたします。水俣芦北地区は海に面しているので多くの魚がとれ、その中でも特に太刀魚(たちうお)が有名です。また、温暖な水俣芦北地区を中心に栽培が盛んなサラダ玉ねぎも特産の1つです。
 給食では、「太刀魚のバーベキューソースかけ」と「サラ玉と甘夏のサラダ」を作ります。

がっこうをのびのびと
学校給食で学ぶ7つのこと
 給食をおとじて
 さまざまなことを
 学びます。

**適切な栄養と味覚で、
 確かな体と心を育む。**

**食べることの大切さや
 喜びを知る。**

**給食を手本に正しい
 食べ方を学ぶ。**

**毎日の食事について、
 自分でも考え、判断して
 食べられるようになる。**

**いつも積極的な気持ちを
 もって食事をしていただく
 ことができる。**

**他人のことを考えて
 思いやり、学校生活を
 豊かなものにする。**

**食を通して地域の伝統
 や歴史を学び、食文化
 を未来に伝えていく。**

～宇土のおいしい食べ物を紹介する日～

うとんうまかデー

宇土市のおいしい食べ物を紹介するうとんうまかデーも、5年目を迎えました!
 4月は網津地区で平尾さんご夫妻が栽培されている「かおるだま(キャベツ)」を使ってシーザーサラダを作ります。
 うとんうまかデーでは、農家さんに取材したことを動画にまとめ、子どもたちに給食時間に食べながら視聴してもらい、農家さんの大変さや思いに触れる機会を作っています。



生産者の平尾さん(網津地区)