



令和8年度 4月給食予定献立表

八代市立鏡中学校



今月の献立の目標

春を感じよう

行事食・リクエスト給食

10日(金)は入学・進級のお祝い給食です

食育の日の献立

毎月19日の食育の日は県産食材を使った「ふるさとくまさんデー」ですが、4月17日(金)に実施します!
白ごはん 牛乳 かぼちゃひき肉フライ 春キャベツのレモンあえ わかたけ汁

今月給食で使う旬の食材

キャベツ たけのこ じゃがいも きぬさや ひじき わかめ いんげん 黒皮かぼちゃ

日	曜	主食	牛乳	おかず	材料			エネルギー たんぱく質	ひとくちメモ
					主に体の組織をつくる	主にエネルギーになる	主に体の調子を整える		
10	金	ビーフカレー	牛乳	アーモンドサラダ お祝いデザート	牛肉 水煮大豆 豚レバーチップ 牛乳	米 麦 油 じゃがいも 砂糖 アーモンド お祝いいちごゼリー	たまねぎ 人参 にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン	749 22.1	今日は、入学・進級のお祝い献立です。みなさんは成長期ということもあり、日々たくさん栄養を必要としています。それに加えて毎日、勉強や部活もあります。毎日元気で過ごすために、まずは朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。
13	月	さくらごはん	牛乳	枝豆と豆腐のミンチカツ 海藻サラダ すまし汁	鮭フレーク 牛乳 豆腐 鶏肉 油揚げ 昆布	米 油 砂糖 パン粉 でんぷん	小松菜 コーン たまねぎ きぬさや えだまめ ねぎ きゅうり キャベツ 人参 えのきたけ	701 24.5	カルシウムを含む食品はいろいろありますが、牛乳のカルシウムが一番体に吸収されやすいと言われています。給食では毎日牛乳がつきます。今日は鮭を使ってさくらをイメージした、春らしい彩りにしました。4月の献立では春に旬を迎える食材も入れていますので、探してみてください。
14	火	麦ご飯	牛乳	マーボー豆腐 にらともやしのナムル	牛乳 牛肉 豆腐 豚肉 チキンハム 豆腐 豚レバーチップ	米 麦 砂糖 でんぷん ごま油 油 ごま	たまねぎ 人参 きゅうり なら たけのこ水煮 ほうれん草 乾しいたけ ねぎ しょうが もやし	753 30.1	朝ごはんは1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備がととのいます。朝ご飯をぬくと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れたり、イライラしたりするなどの影響があります。毎日朝ごはんを欠かさず食べましょう。
15	水	白ごはん	牛乳	煮魚 菜の花和え さつま汁	牛乳 さば 油揚げ 鶏肉	米 砂糖 ごま さつま芋	しょうが キャベツ たまねぎ 菜の花 ねぎ 人参 コーン 大根	739 28.9	みなさんは、バランスのよい食事を心がけていますか?いろいろな食品を食べて、必要とされている様々な栄養素を十分にとるようにしましょう。主食・主菜・副菜・汁物をそろえると自然とバランスのよい食事になります。
16	木	ミルクパン	牛乳	スパゲティナポリタン ツナサラダ 不知火	牛乳 ベーコン ツナ	ミルクパン 油 スパゲティ	たまねぎ 人参 きゅうり しめじ ビーマン キャベツ キャベツ 不知火	774 27.6	給食の時間になったら、まず机の上を片付け、そして手洗いをしましょう。机の上を片付けることでスムーズに給食の配膳を行うことができます。手には目に見えない多くのウイルスや菌がついているため、丁寧に洗うことが大切です。きれいに洗ったら、清潔なハンカチでふきましょ。
17	金	白ごはん	牛乳	かぼちゃひき肉フライ 春キャベツのレモンあえ わかたけ汁	牛乳 とりささみ 豆腐 お野菜つみれ わかめ かぼちゃひき肉フライ	米 油 砂糖	玉ねぎ 人参 キャベツ たけのこ	721 25.1	今日は「ふるさとくまさんデー」の献立です。今日の献立について、給食委員からの放送をよく聴いてください。
20	月	麦ごはん	牛乳	小さい梅の香揚げ 春雨の酢の物 かきたま汁	牛乳 小さい梅の香揚げ 鶏肉 卵 豆腐	米 麦 油 春雨 ごま 砂糖 じゃがいも	コーン きゅうり キャベツ 人参 たまねぎ ねぎ 乾しいたけ	727 25.9	給食では、週に1~2回位、魚料理・小魚を取り入れていきます。色んな種類の魚を季節毎に使用していきます。今の時期大切となるカルシウムも小魚から摂ることができます。今日は「小さい梅」を使った献立です。
21	火	ひじきごはん	牛乳	五目うどん かみかみサラダ ぶどうゼリー	油揚げ 牛乳 いら大豆 鶏肉 ひじき チキンハム	米 砂糖 油 こんにやく うどん 油 ぶどうゼリー	人参 しめじ 乾しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり コーン	705 23.5	ひじきは海藻の仲間の中で海の中で育ちます。ひじきは春にたくさん収穫されますが、乾燥させて使われることが多く、年中おしく食べられる便利な食品です。1回に食べる量は少ないものの、骨や歯を丈夫に含むカルシウムを多く含んでいます。
22	水	麦ごはん	牛乳	魚のレモンソースかけ ごぼうのきんぴら 黒皮かぼちゃのみそ汁	牛乳 ホキの粉つき 油揚げ わかめ	米 麦 油 砂糖 こんにやく ごま ごま	ごぼう ねぎ 人参 ごぼう かぼちゃ たまねぎ	735 26.5	黒皮かぼちゃは黒くつややかな皮が印象的な、日本かぼちゃを象徴する品種です。特徴は水分が多く甘みは少なく、果肉がきめ細かくて煮くずれしません。そのため煮物に使われることが多いですが、今日はみそ汁にいれました。
23	木	食パン	牛乳	ポークビーンズ 甘夏サラダ オムレツ りんごジャム	牛乳 豚肉 水煮大豆 枝豆むき身 トマトオムレツ	パン じゃがいも 油	たまねぎ 人参 キャベツ きゅうり りんごジャム 甘夏みかん缶	737 30.2	みなさんは「お酢」を使った料理は好きですか。酢を使った料理は、体に良い効果があります。カルシウムの吸収を良くすることや代謝が活発になり、疲労や体調不良を改善します。また血液をさらさらにする効果もありますので、苦手な人もまずは1口食べてみましょう。今日はサラダに酢を使いました。
24	金	ピースわかめごはん	牛乳	肉じゃが おかかかえ	牛乳 牛肉 厚揚げ 糸かつお わかめ	米 しらたき じゃがいも 砂糖 油	グリーンピース たまねぎ 人参 いんげん もやし 大根	714 27.8	給食で使う米は、八代市でとれたものです。10月頃からは新米を使います。給食では米以外にも地産地消に取り組んでいます。八代や熊本県で収穫された新鮮な野菜もたくさん取り入れる予定なので楽しみにしてください。
27	月	白ごはん	牛乳	春野菜の煮物 ほうれん草のごまあえ 一食味付けのり	牛乳 鶏肉 厚揚げ 竹輪 一食味付けのり	米 油 砂糖 じゃがいも こんにやく ごま	かぼちゃ 人参 キャベツ たけのこ水煮 ほうれん草 乾しいたけ いんげん	725 24.7	「春野菜」とは、春に旬の時期を迎え、収穫される野菜のことです。じゃがいもや玉ねぎ、キャベツなど一年中出回っている野菜でも、春に採れるものは身がやわらかく甘みがあり、みずみずしいのが特徴です。
28	火	チキンライス	牛乳	国産マグロカツ ごぼうサラダ コーンポタージュ	鶏肉 牛乳 枝豆むき身 マグロカツ 白いんげん豆	米 油	たまねぎ きゅうり 人参 キャベツ しめじ ごぼう コーン	718 26.5	ビタミンUはキャベツから発見されたビタミンで、キャベジンともいわれています。傷んだ胃粘膜組織の修復や胃液の過剰分泌を抑える働きがあるため、胃腸薬に配合されています。
30	木	セルフバーガー	牛乳	グリーンサラダ コンソメスープ	牛肉 豚肉 卵 牛乳 ビーンズミックス	パン パン粉 砂糖 油	たまねぎ キャベツ きゅうり ブロッコリー 小松菜 コーン 人参	751 34.4	今日のハンバーガーは、給食室手作りです。牛肉、豚肉、玉ねぎ、卵、パン粉、牛乳を混ぜ、1つ1つ丸めて作りました。パンに上手にはさんで食べてくださいね。

献立は都合により変更になる場合がございますが、ご了承ください。

学校給食では一人一人の体と心の成長を支えるために、安心・安全で栄養バランスよく、みなさんが楽しみにするような給食を提供していきます。一年間よろしくお祈りします。

ご入学、ご進級おめでとうございます

給食当番の身支度・準備 6つのポイント

食べ物扱うという自覚を持って衛生面に気をつけましょう。

- つめ**
つめが伸びている人は短く切っておきましょう。
- 白衣**
清潔な白衣をきちんと身につけましょう。
- 帽子**
髪の毛が出ないように帽子をかぶりましょう。
- マスク**
マスクは口と鼻が隠れるようにつけましょう。
- ハンカチ**
給食用の清潔なハンカチを用意しましょう。
- 手洗い**
石けんを使って十分な手洗いをしましょう。

給食の前には トイレ 手洗い

給食に入らないように気をつけよう!

髪の毛 つば ほこり

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等分にするなどの目安をつけると、配ぜんしやすくなります。

1人1人食べられる量は違いますが、最初は均等に配膳します。その後自分が食べられる量に給食の量を加減しましょう。

給食エプロンの洗濯にご協力をお願いします!

給食当番実施後は給食エプロンを各自持ち帰り、洗濯を行い、翌週に持参します。みなさんも洗濯の後たんだり、お手伝い出来るところは積極的にしましょう!

給食当番以外の人の準備

空気入れがえ ゴミ拾い クルーフづくり 手洗い

当番以外の人は配ぜんが済んだら座って待とう

早起き・早寝・朝ごはん

朝ごはんを元気に1日をスタートしよう!

朝からだるい、集中力がないという人はいませんか? 朝ごはんを食べると、においをかいだり、かんだり、味わったり、のみ込んだりすることで脳が刺激を受けます。さらに、胃腸が動き始め、体温が上がって、体全体が目覚めていきます。いつもより少し早く起きて、朝ごはんをしっかり食べ、1日の生活リズムをととのえましょう。