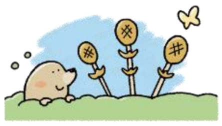

令和8年度　4月給食献立予定表

【今月の目標】 楽しい給食時間にしよう

美祢市学校給食センター

日	曜	献立名	牛乳	主な材料 ＜赤＞体をつくる 1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	＜赤＞ 2群 乳製品 小魚・海そう	＜緑＞体の調子をととのえる 3群 緑黄色野菜	＜緑＞ 4群 その他の野菜 果物	＜黄＞熱や力になる 5群 米 パン めん いも・砂糖	＜黄＞ 6群 油脂	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 食塩相当量(g) 小	中
9	木	今年度の給食が始まります。食事のマナーを守って楽しい給食時間にしましょう。									
		ミルクパン	○		牛乳			ミルクパン		579 25.5 2.3	774 34.7 3.5
		鶏団子汁		鶏団子		にんじん　パセリ	玉ねぎ　大根	じゃがいも			
		ツナサラダ		ツナ		にんじん	キャベツ　きゅうり とうもろこし	砂糖	油		
		(中のみ)オムレツ		オムレツ							
10	金	入学・進級おめでとうございます。お祝いいちごゼリーの紅白は、おめでたい色を表しています。									
		ポークカレー	○	豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ　枝豆	米 麦 じゃがいも	油　カレールウ	634 21.9 2.3	750 25.4 2.9
		春キャベツのソテー		ベーコン		ほうれん草 にんじん	キャベツ　とうもろこし		油		
		お祝いいちごゼリー						お祝いいちごゼリー			
13	月	麦ごはん	○		牛乳			米 麦		569 25.5 2.0	706 30.2 2.4
		豚肉のしょうが炒め		豚肉		にんじん さやいんげん	玉ねぎ　もやし キャベツ　しょうが		油		
		豆腐とわかめのみそ汁		豆腐　油揚げ みそ	わかめ	にんじん　ねぎ	玉ねぎ	じゃがいも			
14	火	麦ごはん	○		牛乳			米 麦		596 23.1 1.4	722 27.3 1.8
		鶏肉の唐揚げ		鶏肉				片栗粉	油		
		豆腐汁		豆腐　かまぼこ	わかめ	にんじん　ねぎ	玉ねぎ				
		いそかあえ			焼きのり	にんじん ほうれん草	キャベツ	砂糖			
15	水	麦ごはん	○		牛乳			米 麦		551 21.6 1.6	764 31.1 2.7
		じゃがいものそぼろ煮		鶏肉　生揚げ ちくわ		にんじん	玉ねぎ　枝豆	じゃがいも　砂糖 しらたき	油		
		たくあんあえ				にんじん	きゅうり　もやし たくあん				
		(中のみ)いわしの甘露煮		いわしの甘露煮							
16	木	黒糖パン	○		牛乳			黒糖パン		626 26.2 2.1	774 31.4 2.6
		ペンネミートソース		豚肉　大豆ミート		にんじん　パセリ トマト缶	にんにく　玉ねぎ 枝豆　しめじ	ペンネ	油		
		海藻サラダ		ツナ	海藻ミックス	にんじん	キャベツ　きゅうり	砂糖	油		
17	金	麦ごはん	○		牛乳			米 麦		580 26.0 1.8	704 31.0 2.3
		豆腐の中華煮		豚肉　豆腐 かまぼこ		にんじん　ねぎ	干ししいたけ　キャベツ 玉ねぎ しょうが にんにく	砂糖　片栗粉	ごま油		
		春雨サラダ		ささみ水煮		にんじん	もやし　きゅうり	春雨　砂糖	ごま油		
20	月	【ミネドン給食】 今月の食材は「新たまねぎ」です。美祢市でとれたおいしい食材をよく味わって食べましょう。									
		麦ごはん	○		牛乳			米 麦		614 27.1 1.9	745 32.4 2.5
		チキンチキンごぼう		鶏肉			ごぼう　枝豆	片栗粉　砂糖	油		
		新玉ねぎのみそ汁		豆腐　油揚げ みそ		にんじん　ねぎ	玉ねぎ　えのきたけ	じゃがいも			
21	火	「いちご」は春が旬のくだものですが、現在はハウス栽培で12月ごろから出回っており、長い期間食べることができます。									
		麦ごはん	○		牛乳			米 麦		590 24.3 2.0	714 28.8 2.4
		麻婆豆腐		豚肉　大豆ミート 豆腐　赤みそ		にんじん　ねぎ	玉ねぎ　干ししいたけ	砂糖	ごま油		
		大根サラダ		ツナ		にんじん	大根　きゅうり とうもろこし	砂糖	油		
		いちご					いちご				
22	水	さわらは漢字で魚偏に春と書き、春を告げる魚といわれています。旬の味をしっかり味わって食べましょう。									
		麦ごはん	○		牛乳			米 麦		591 27.6 2.1	721 33.1 2.6
		さわらの西京焼き		さわらの西京焼き							
		魚そうめん汁		豆腐　魚そうめん	わかめ	にんじん　ねぎ	えのきたけ　玉ねぎ				
		切干大根の煮物		油揚げ　鶏肉		にんじん	切干大根　枝豆	こんにゃく　砂糖	油		

＊ この献立表は、「伊佐小・厚保小・大嶺小・麦川小・於福小・豊田前小・秋芳桂花小・秋吉小・伊佐中・厚保中・大嶺中・秋芳中・美祢分教室」の統一献立表です。
給食の実施については、各校で異なりますのでご注意ください。

日	曜	献立名	主な材料							エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 食塩相当量(g)	
				＜赤＞体をつくる		＜緑＞体の調子をととのえる		＜黄＞熱や力になる			
			牛乳	1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米 パン めん いも・砂糖	6群 油脂	小	中
23	木	♥ハッピーにんじんの日♥ カレーの中に1/50の確率でハート形のにんじんが入っています。よく見ながら食べてくださいね。									
		米粉パン	○		牛乳			米粉パン		607 23.9 2.6	741 28.7 3.4
		はちみつ＆マーガリン							はちみつ＆ﾏｰｶﾞﾘﾝ		
		アスパラガスのシチュー		鶏肉	牛乳	にんじん アスパラガス	玉ねぎ	じゃがいも	シチュールウ		
		ひじきサラダ		ツナ	ひじき	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	油		
24	金	給食で使う「うどん」は山口県産の小麦粉を使って作られています。									
		わかめごはん	○		牛乳 わかめ			米 麦		604 24.0 1.9	716 27.2 2.4
		ハンバーグ		ハンバーグ							
		うどん汁		鶏肉 油揚げ		にんじん ねぎ	玉ねぎ しいたけ	うどん 砂糖			
		ごま酢あえ				ほうれん草 にんじん	キャベツ もやし	砂糖	ごま		
27	月	麦ごはん	○		牛乳			米 麦		602 24.7 2.2	733 29.5 2.7
		スタミナ炒め		豚肉 生揚げ 赤みそ		にんじん ニラ	キャベツ しょうが にんにく	砂糖 片栗粉	ごま油		
		ワンタンスープ		ワンタン		にんじん ねぎ	もやし しいたけ 玉ねぎ		ごま油		
28	火	麦ごはん	○		牛乳			米 麦		590 24.3 2.2	715 28.9 2.7
		アジフライ		アジフライ					油		
		キャベツのみそ汁		豆腐 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	キャベツ 玉ねぎ えのきたけ				
		しらすあえ			しらす干し	にんじん	もやし きゅうり	砂糖			
30	木	カレーミートサンドは、切れ目が入っている米粉パンに自分でドライカレーをはさんで食べましょう。									
		カレーミートサンド (背割りパン・ドライカレー)	○	豚肉 大豆ミート	牛乳	にんじん 青ピーマン	玉ねぎ	米粉パン	油 カレールウ	615 28.2 2.7	748 34.0 3.4
		ABCスープ		鶏肉		にんじん ほうれん草	玉ねぎ キャベツ	じゃがいも マカロニ			
		ヨーグルト			ヨーグルト						

＊ 材料の都合により、献立は一部変更になることがあります。
＊ 学校給食に使用している県産食材は「学校給食県産食材利用拡大事業」により、JA山口県、水産関係団体、山口県などから一部助成を受けています。

学校給食の目標

一 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
二 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。
三 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。
四 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
五 食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。
六 我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。
七 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。

給食が始まります

学校給食は、栄養バランスのとれた食事で成長期にあるみなさんの健やかな成長を支え、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につける教材としての役割があります。ぜひご家庭でも、給食の話題に触れてみてください。

給食時間の約束