

令和7年4月予定献立表

外房学校給食センター				ひとくちメモ	
日曜日	献立名 ※牛乳は毎日つきます。	使用食材 料理ごとにわけています。	小学校 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	中学校	
9月	肉そぼろどん	米 ぶた肉 とり肉 玉ねぎ にんにく しょうが 大豆 ごま油 酒 さとう みそ しょうゆ みりん ごま もやし キャベツ にんじん 小松菜 ドレッシング	642	851	令和7年度の給食が始まりました。給食は栄養をとるだけではなく、学びの場でもあります。みんなが気持ちよく食べるためのマナーなど、クラスで考えてみてください。
	わか竹じる	こんぶ・けずり節(だし用) みそ わかめ たけのこ 玉ねぎ 長ねぎ えのきたけ	29.3	37.1	
	さくらゼリー	さくらゼリー	18.3	21.6	
			2.3	2.9	
10月	ごはん	米	640	880	わかめは春に収穫されます。古くから日本人が食べてきました。独特のぬめりは食物繊維です。血管を丈夫にし、血圧を下げるはたらきもあります。旨みの成分が多いので、みそ汁をおいしくしてくれます。
	とりのからあげ	とり肉 しょうゆ しょうが にんにく 酒 塩こうじ 塩 かたくりこ 米こ 油	30.6	40.4	
	のりサラダ	のり キャベツ にんじん 小松菜 きゅうり とり肉 ドレッシング す しょうゆ さとう ごま油 ごま	20.4	26.1	
	じゃがいもとわかめのみそしる	こんぶ・けずり節(だし用) みそ 豆ふ わかめ じゃがいも 玉ねぎ 長ねぎ	2.1	2.6	
11月	ごはん / あまなつサケのみそマヨ焼き	米 / あまなつサケ 酒 こしょう みそ ごま マヨネーズ しょうゆ みりん	608	822	市内でとれた「甘夏」です。正式な名前は「川野夏だいたい」といいます。夏みかんよりも酸味が少ないことから名づけられました。みずみずしい果肉とさわやかな香りを感じてください。
	こんぶ和え	こんぶ キャベツ 大根 菜花 小松菜 にんじん ごま油 しょうゆ 塩 こしょう	30.3	40.2	
	かき玉じる	けずり節(だし用) たまご とり肉 なんと にんじん えのきたけ 長ねぎ 豆ふ わかめ 酒 みりん しょうゆ 塩 かたくりこ	19.2	23.1	
			2.3	3.0	
14月	ごはん	米	621	859	市内でとれた「ひじき」です。柔らかな芽の部分を芽ひじき、茎の部分を長ひじきと呼びます。給食では料理によって使い分けています。今日は長ひじきを使いました。
	しゅうまい	しゅうまい	22.0	29.1	
	マーボー豆腐	ぶた肉 豆ふ 長ねぎ にんじん 玉ねぎ たけのこ ひじき しいたけ にんにく しょうが ごま油 酒 マーボーの素 しょうゆ みそ かたくりこ	17.0	20.9	
	ちゅうかコーンスープ	玉ねぎ コーン えのきたけ 葉大根 ごま油 ルウ がらスープ 塩 こしょう	2.3	3.0	
15月	ごはん	米	637	848	給食でもたくさん出てくる「玉ねぎ」、いつが旬なのか知っていますか？4月から市内でとれた玉ねぎが食べられるようになりました。この時期にとれる玉ねぎは「新玉ねぎ」と呼ばれ、辛味が少なくてやわらかいです。
	サバのごまとつたあげ	サバのごまとつたあげ 油	29.2	36.7	
	なっとう和え	なっ豆 小松菜 きゅうり キャベツ カツオ節 しょうゆ からし	21.4	25.2	
	じゃが玉みそしる	こんぶ・けずり節(だし用) みそ じゃがいも 玉ねぎ 葉大根 油あげ	2.2	2.8	
16月	ハヤシライス	米 大麦 ぶた肉 玉ねぎ じゃがいも にんじん マッシュルーム しょうが にんにく 油 ワイン ルウ ソース コンソメ こしょう トマト デミグラスソース りんご	694	914	いちごは「りんご」や「なし」と同じバラ科の植物です。ビタミンCがとても多いです。免疫力を高め、病気への抵抗力をつけ、丈夫な体作りに役立ちます。
	ごぼうとえだ豆のごまドレサラダ	ハム えだ豆 コーン にんじん ごぼう きゅうり ひじき レモン ドレッシング しょうゆ さとう	21.4	26.6	
	いちご	いちご	20.4	24.3	
			2.8	3.6	
17月	ごはん / プリン	米 / プリン	680	909	嶺南中2年生のリクエスト献立です。昨年度、給食部が1年生にアンケートをした結果をもとに、献立をたてました。今年も、みなさんが「また食べたい」と思うような給食作りをがんばります！
	イカのレモンに	イカ 酒 塩 かたくりこ 米こ 油 しょうゆ さとう レモン	29.7	39.1	
	チーズサラダ	チーズ キャベツ パプリカ コーン きゅうり にんじん とり肉 ドレッシング しょうゆ	20.0	24.4	
	けんちんじる	けずり節(だし用) とり肉 豆ふ 大根 にんじん ごぼう 長ねぎ しいたけ しょうゆ 酒 みりん ごま油 塩	2.7	3.5	
18月	ごはん	米	678	924	オムレツのソースは大豆からできたバターで作りました。最近では代替品といって、見た目は同じでもアレルギー物質が使われていない物がいろいろあります。調べてみると面白いかもしれませんね。
	オムレツマトソース	オムレツ 大豆バター にんにく 玉ねぎ トマト ワイン ケチャップ デミグラスソース さとう	22.2	28.5	
	ツナサラダ	ツナ レモン キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ 油 しょうゆ こしょう 塩 さとう からし す	25.4	32.2	
	コーンポタージュ	ベーコン コーン 玉ねぎ にんじん バター ワイン ローレル チーズ 牛乳 豆乳 米こ ブイヨン コンソメ 塩 こしょう 生クリーム	2.4	3.1	
21月	ごはん	米	627	841	タラは水温が低いところにいる魚で、日本では北海道でよくとれます。身がやわらかく、脂肪が少ない白身魚です。体内でカルシウムの吸収を高めるビタミンDが多く含まれています。
	タラの香りあげ	タラ にんにく しょうが 塩 こしょう 酒 しょうゆ ごま油 かたくりこ 米こ 油	29.5	37.4	
	ひじきのいりに	ぶた肉 油あげ ひじき にんじん こんにゃく えだ豆 さとう しょうゆ だし 酒 油	18.5	21.9	
	びりからみそしる	こんぶ・けずり節(だし用) みそ キムチ にら 豆ふ 大根 にんじん じゃがいも 長ねぎ	3.0	3.9	
22月	ごはん / りんごおろしハンバーグ	米 / りんご ハンバーグ えのきたけ 大根 玉ねぎ さとう しょうゆ レモン みりん だし	611	872	汁煮碗の「沢」は「たくさん」という意味がです。たくさんの野菜や肉などで作った汁物です。猟師が、白持ちのする肉を猟にもっていき、野菜と一緒に汁を作ったことが始まりという説があります。
	わかめサラダ	むしどり わかめ きゅうり キャベツ ごま油 しょうゆ 塩 レモン こしょう す さとう ごま	25.9	36.1	
	さわにわん	けずり節(だし用) ぶた肉 酒 大根 にんじん 長ねぎ しいたけ たけのこ 油あげ 塩 しょうゆ	19.0	26.2	
			2.3	3.1	
23月	ポークカレーライス	米 大麦 ぶた肉 玉ねぎ じゃがいも にんじん にんにく しょうが トマト チャツネ ルウ 油 カレーこ ローレル ワイン ソース	684	902	今日のブロッコリーは市内でとれたものです。市内の加工会社が、たくさんとれた時に冷凍しておいたので、旬でない時期も食べられるようになりました。生のブロッコリーが食べられないときに、使用していきます。
	ブロッコリーとキャベツのサラダ	キャベツ 菜花 きゅうり コーン ブロッコリー ドレッシング しょうゆ	21.5	26.9	
	福神づけ	福神づけ	18.8	22.2	
			3.0	3.8	
24月	ごはん / オレンジ	米 / オレンジ	617	823	小松菜のカルシウムの量はほうれん草の5倍もあります。カルシウムは歯や骨を丈夫にするだけでなく、ストレスを減らして心を落ち着かせる効果もあります。
	ぶた肉のしょうがに	ぶた肉 しょうが にんにく 酒 しょうゆ 玉ねぎ にんじん こんにゃく さとう ごま	28.7	36.3	
	小松菜とツナの和え物	ツナ レモン 小松菜 キャベツ きゅうり さとう しょうゆ	19.2	22.8	
	なめこ汁	こんぶ・けずり節(だし用) みそ 長ねぎ 豆ふ 油あげ 大根 なめこ 葉大根	2.4	3.0	
25月	親子どん	米 とり肉 玉ねぎ にんじん 白だし たまご えだ豆 しいたけ 油 しょうゆ さとう 酒 だし みりん	691	924	嶺南中の給食部が育てた「空豆」です。給食に必要な量は1100本。足りない分は市内から取り寄せました。空豆は実が空をむいていることから名づけられています。
	ゆで空豆	空豆 塩	32.0	40.8	
	大根のそぼろじる	けずり節(だし用) ぶた肉 大根 にんじん 葉大根 こんにゃく しょうゆ ごま油 酒 みりん 塩 米こ	20.8	24.8	
	ヨーグルト	ヨーグルト	2.7	3.5	
28月	ごはん	米	593	812	のっぺい汁は季節の野菜などを入れたとろみのある汁です。日本各地で作られています。入れる具材や味付け、とろみの具合が地域や家庭ごとに違います。冷やして食べる地域もあります。
	とりの照り焼き	とり肉 しょうゆ はちみつ 塩こうじ さとう みりん	26.3	34.6	
	小松菜とハムのごま風味和え	小松菜 菜花 きゅうり キャベツ ハム たまご しょうが しょうゆ さとう ごま油 ごま 塩	18.0	22.3	
	のっぺいじる	けずり節(だし用) とり肉 大根 にんじん じゃがいも ごぼう しいたけ こんにゃく 葉大根 しょうゆ 酒 塩 米こ	2.4	3.1	
30月	ごはん / いちごとみかんのゼリー	米 / いちごとみかんのゼリー	675	857	メヒカリは深海魚で、小さな魚です。目が青緑色に輝いていることから、メヒカリと呼ばれるようになりました。白身でやわらかいので丸ごと食べられます。よくかんで食べてください。
	メヒカリのからあげ	メヒカリのからあげ 油	26.8	32.2	
	肉じゃが	ぶた肉 じゃがいも 玉ねぎ にんじん こんにゃく いんげん 油 だし 酒 さとう しょうゆ みりん	20.4	21.9	
	青菜のみそしる	こんぶ・けずり節(だし用) みそ 長ねぎ 小松菜 大根 葉大根 油あげ 豆ふ	1.8	2.2	

※材料の都合により、献立を変更することがあります。 ◆学校給食摂取基準《小学校(中学年)・中学校》→エネルギーkcal《650・830》たんぱく質g《26.8・34.2》脂質g《18.1・23.1》食塩g《2未満・2.5未満》

※給食費4月分の振替は、5月分と合わせて6月2日(月)です。振替日の前日までに残高確認をお願いいたします。(小学校5150円×2か月分、中学校6000円×2か月分)

入学・進級おめでとう

新しい学校、新しい学年。子どもたちは期待と不安を胸に抱いていることでしょう。そんな子どもたちを応援し、心と体の健やかな成長を支えていくために、本年度も「栄養バランスよく、安全安心でおいしい給食」を給食センター職員一同力を合わせて届けたいと思います。また、学校では毎日の給食の時間を中心に授業などとも連携した食育を進めていきます。ご理解とご協力をよろしくお願い致します。

食べているときは…

学校給食実施予定表

1学期	4月9日(水)～7月23日(水)
2学期	9月1日(月)～12月23日(火)
3学期	1月8日(木)～3月23日(月)

★給食費の改定について★

日頃より学校給食の意義や目的について、ご理解やご協力をいただきありがとうございます。すでに教育委員会より通知されておりますが、今年度より給食費が改定されます。ご確認ください。

令和7年度 学校給食費

小学校	月額 5,150円	中学校	月額 6,000円
-----	-----------	-----	-----------

令和7年度口座振替日

4月	令和7年6月2日(月)	10月	令和7年10月31日(金)
5月		11月	令和7年12月1日(月)
6月	令和7年6月30日(月)	12月	令和7年12月25日(木)
7月	令和7年7月31日(木)	1月	令和8年2月2日(月)
8月	口座振替なし	2月	令和8年3月2日(月)
9月	令和7年9月30日(火)	3月	令和8年3月25日(水)

人を良くすると書いて「食」

給食の時間は約束事が多いと思うかもしれませんが、しかし、「なぜダメなのか」を考えて、安全に食べて欲しいです。あせらずに、よくかんで、味わっていただきますよう。