

令和8年4月予定献立表

外房学校給食センター

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	ひとくちメモ
8	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	608	810	今年度の給食が始まりました。給食の時間は食べるだけでなく、学びの間でもあります。みんなが気持ちよく食べるためのマナーなど、クラスで考えてください。
水	じゃがいもとわかめのみそしる	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	32.1	40.9	
	さくらゼリー	こんにぶ・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	16.1	18.8	
9	ごはん	米	593	803	学年が上がると給食の量が増えています。成長に合わせて量を変えているからです。昨年度より少し多く食べられるようになってください。また、苦手な物にもチャレンジして、食べられるものを増やしていきましょう。
木	おろしハンバーグ	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	30.5	38.7	
	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 酢 しょうゆ さとう ごま油 ごま	18.6	22.3	
10	ごはん / りんご	米 / りんご	573	816	のっぺい汁の「のっぺい」とは「とろりとした濃度」のことを意味しています。里芋の粘りがあったり、仕上げに入れる片栗粉でとろみをつけたりします。
金	キンメフライ	キンメフライ 油 ソース	22.8	31.7	
	こんにぶ和え	こんにぶ 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	15.9	22.3	
13	ごはん	米	603	814	小松菜には、骨や歯を丈夫にする「カルシウム」がとても多く含まれています。貧血を予防する「鉄」やカゼに負けない体を作る「ビタミンC」、皮ふを健康に保つ「ビタミンA」も豊富です。
月	肉だんごとじゃがいものあげに	肉だんご じゃがいも 油 しょうが しょうゆ さとう みりん かたくりこ	27.5	34.7	
	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	17.9	21.2	
14	ごはん	米	556	732	ひじきには血を作るもとになる「鉄」が多く含まれています。鉄が不足すると、体が疲れやすくなったり、フラフラしたりする貧血という病気になります。しっかり食べて元気に過ごしましょう。
火	サケのバターしょうゆ焼き	サケ バター しょうゆ	31.0	36.0	
	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	16.4	18.8	
15	ごはん	米	624	833	くだものには、ビタミンや無機質、食物繊維がたっぷりと含まれています。これらは病気に負けない体を作ったり、おなかの中をきれいにしたりする役割があります。
水	ハヤシライス	米 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	19.2	24.0	
	かいそうサラダ	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	18.7	22.3	
16	ごはん	米	572	827	のりには、目を元気にするビタミンA、おなかの中を掃除する食物繊維、骨を丈夫にするカルシウム、血の材料になる鉄などに良い栄養素がたっぷりつまっています。
木	ぼうぎょうざ(小① 中②)	ぼうぎょうざ	21.6	29.6	
	のりマヨ和え	かまぼこ キャベツ 小松菜 菜花 きゅうり のり マヨネーズ しょうゆ ごま 塩	18.8	24.9	
17	わかめごはん / いちごヨーグルト	米 わかめ / いちごヨーグルト	695	904	額南中学校3年生のリクエスト献立です。昨年度給食部が2年生にアンケートをした結果をもとに献立を作りました。今年度も、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！
金	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	37.6	46.2	
	なっとう和え	なっとう 小松菜 きゅうり キャベツ カツオ節 しょうゆ からし	22.3	25.9	
20	ごはん	米	591	817	給食を安全においしく食べるための約束があります。姿勢よく、お箸は手に持って食べましょう。また、食べやすい大きさにして口の中に入れましょう。食べている人を驚かせるのはやめましょうね。
月	しゅうまい(小1・2① 小3~②)	しゅうまい	22.8	30.5	
	マーボー豆腐	ぶた肉 豆腐 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	20.8	
21	ごはん	米	530	736	「わかたけ」はわかめの「わか」とたけのこの「たけ」を組み合わせた名前です。海で育つわかめと山で育つたけのこは昔から「出会いもの」と呼ばれ、味や彩りの相性が非常によい組み合わせとされています。
火	ホッケの一夜ぼし	ホッケの一夜ぼし	28.4	37.7	
	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	16.5	20.0	
22	ポークカレーライス	米 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	646	862	チーズバーベキュー、真紅の美鈴、草姫、かおり野、よつぼし、ふさの香、これらは千葉県で作っているいちごの品種です。給食のいちごは「紅ほっぺ」です。知っている品種はありますか？
水	ひじきサラダ	キャベツ にんじん きゅうり コーン ひじき とり肉 ドレッシング	19.6	23.6	
	福神づけ / いちご②	福神づけ / いちご	2.7	3.6	
23	ごはん	米	621	825	イカには「タウリン」という成分が含まれています。タウリンは栄養ドリンクにも入っている成分で、運動した後の疲れをとったり、心臓や肝臓を元気にしたりする働きがあります。
木	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	31.5	38.9	
	肉じゃが	ぶた肉 じゃがいも 玉ねぎ にんじん こんにゃく えだ豆 油 だし 酒 さとう しょうゆ みりん	18.3	21.2	
24	おやこどん	米 とり肉 玉ねぎ にんじん しらたき たまご えだ豆 しいたけ 油 しょうゆ さとう 酒 だし みりん	678	856	額南中学校の給食部が育てた「空豆」です。給食に必要な量は1000本です。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。
金	ゆでそら豆②	そら豆 塩	34.8	42.2	
	じゃが玉みそしる	こんにぶ・けずり節(だし用) みそ じゃがいも 玉ねぎ 葉大根 油あげ	19.8	23.1	
27	ごはん / 牛乳プリン	米 / 牛乳プリン	629	828	沢煮椀の「沢」は「たくさん」という意味があります。たくさん野菜や肉などが入った汁物です。猟師が日持ちのする肉を猟へ持っていき、野菜と一緒に汁物を作った事が始まりという説があります。
月	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	30.4	37.9	
	ツナマヨサラダ	ツナ レモン キャベツ きゅうり 玉ねぎ マヨネーズ しょうゆ 塩 こしょう	21.7	25.7	
28	ごはん / あまなつ	米 / あまなつ	607	808	南房総市内でとれた「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楽しんでください。
火	タラのかおりあげ	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	39.5	50.3	
	たくあん和え	たくあん キャベツ もやし きゅうり カツオ節 しょうゆ	17.4	20.5	
30	ごはん	米	628	852	オムレツのソースは大豆から作られたバターを使っています。代替品として、食物アレルギーの原因物質が入っていません。アレルギーがある人もない人も同じものを食べられるようにと考えられた食品です。
木	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 いちじく ワイン ケチャップ デミグラスソース さとう	21.5	27.4	
	グリーンサラダ	ハム 小松菜 キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんじん 油 酢 しょうゆ 塩 こしょう からし さとう	23.6	29.4	

※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1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)

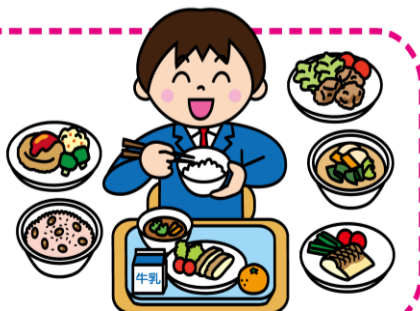
入学・進級おめでとうございます

お知らせ

春のやわらかな日差しが心地よい季節となりました。今年度も毎日の給食時間が心待ちになるような、おいしく魅力ある給食作りに努めていきたいと思っております。学校給食へのご理解とご協力のほどよろしくお祈りいたします。

給食から学べること

- 健康にいい食事のとり方
- 地域の産業や特産物
- 伝統行事や行事食
- 環境への配慮
- 日本の食文化
- 感謝の心 など



学校給食は「教育の一環」として行われます。そして食育は学校教育活動全体を通して推進していくことがうたわれています。「食べることは楽しい、食べることは大切」。そして「何をどのくらい、どのように食べれば、生涯を通して健康に過ごすことができるのか」。給食を通し、子どもたちが自分たちの食事について興味・関心を持ち、自ら考えて健康的な食生活を実践できる力を身につけていくことを目指します。

令和8年度 学校給食実施予定		令和8年度 学校給食費	
1学期	4月8日(水)~7月23日(木)	小学校	月額 5,150円
2学期	9月1日(火)~12月23日(水)	中学校	月額 6,000円
3学期	1月8日(金)~3月23日(火)	※小学生の給食費は、給食費負担軽減交付金で負担予定ですが、決定次第お知らせします。	

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