令和6年 4月献立表　下松市立中学校給食センター

★4月の給食目標・・・中学校給食の特徴を知ろう

＊都合により献立を変更する場合があります。

体と食を考える日
1学期のテーマ
「カルシウム」

下松市の中学校給食は、**複数メニュー（主菜・副菜・デザートのいづれかが選択方式）によるセレクトを実施**しています。これは、食生活における自主性を尊重し、中学生としての自己管理能力を高め「楽しく 豊かなよりよい中学校給食」になることを目的としています。**セレクトは、22日（月）から実施します。**

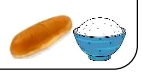
★選び方のポイント★　**「好きな方を選ぶ」だけでなく、次のことも意識して選びましょう。**

○ エネルギー（カロリー）を参考にする。
○ 食物アレルギー（魚介・卵アレルギー）がある人はアレルギー原因食物が入っていないメニュー1の方を選ぶ。
※「魚介アレルギー（えび・かに・いか・さけ・さば）」「卵アレルギー」と表示があるときは複数メニュー2の方にアレルギー原因食物を含みます。

加工食品(冷凍食品やデザート等)に、特定原材料等28品目のアレルギー原因食物を含む場合には、アレルゲンとなる原材料名を明記しています。

番号の1・2が複数メニューです。
献立名は次の順に表記しています。
①主食　②主菜
③副菜　④汁物(または副菜)
⑤その他（果物・デザートなど）

<主食>
○ごはん…月・火・水・木曜日
○パ ン…金曜日



献立に使われている食品は、6つの食品群に分類して献立名と同じ行に示しています。

①②は、複数メニュー1・2の、それぞれを選択した場合のエネルギー量を示しています。
学校給食の摂取基準量は1日のエネルギー量の1/3にあたる、830kcalです。

日にち	牛乳	献立	おもに体の組織をつくる（赤）		おもに体の調子を整える（緑）		おもにエネルギーになる（黄）		調味料	エネルギー kcal 給食中止
			1群【たんぱく質】	2群【無機質】	3群【カロテン】	4群【ビタミンC・その他】	5群【炭水化物】	6群【脂質】		
10（水）		わかめごはん		わかめ			米、砂糖		塩	848
		チキンチキンごぼう	鶏肉			ごぼう	でん粉、砂糖	油	しょうゆ、みりん、酒	
		ほうれん草のごま炒め			ほうれんそう、にんじん	もやし		ごま、油	しょうゆ、みりん	
		お祝いすまし汁□	お祝いなると 油揚げ	わかめ	にんじん、ねぎ	たまねぎ、えのきたけ			削り節（さば、いわし）、だし昆布、しょうゆ、塩	
		（お祝いなると）	スケソウタラ いとよりだい				でん粉、砂糖		塩	
		お祝いクレープ	豆乳、大豆粉			いちご	水あめ、米粉、砂糖、でん粉	油	しょうゆ	
11（木）		れんこんカレー　（麦ごはん）					米、麦			913
		（れんこんカレーの具）	豚肉		にんじん	たまねぎ、れんこん、にんにく		油	カレールウ（小麦・大豆）トマトピューレ、ワイン チキンスープ、コンソメ、ウスターソース	
		チキンナゲット(2個)	鶏肉、大豆				でん粉、砂糖、小麦粉 コーンフラワー	油(大豆)	しょうゆ、塩、酒、チキンエキス、かつおエキス 魚醤、香辛料	
		切干大根のマヨネーズ炒め	ベーコン		こまつな、にんじん	切干しだいこん		マヨネーズ (卵なし)、ごま	しょうゆ、みりん	
		牛乳プリン		牛乳、練乳			砂糖			
12（金）		パン		脱脂粉乳			米粉、小麦粉、砂糖	ショートニング		893
		オムレツ	鶏卵			とうもろこし	米、でん粉、砂糖	油(大豆)	塩、かつお節だし、昆布だし	
		春雨の炒めサラダ	チキンハム		にんじん	きゅうり、キャベツ	はるさめ、砂糖	ごま油	しょうゆ、酢	
		クリームシチュー	鶏肉	牛乳	にんじん、パセリ	たまねぎ、とうもろこし	じゃがいも		ワイン、チキンスープ、コンソメ、こしょう ベシャメルソース（乳、小麦、大豆）	
		いちごジャム				いちご	砂糖、水あめ			
15（月）		ごはん					米			809
		揚げ餃子	豚肉、鶏肉、大豆粉		にら	キャベツ、たまねぎ、しょうが	砂糖、小麦粉、でん粉	ラード、油	塩、しょうゆ、酢	
		だいこんの炒めナムル				だいこん、とうもろこし、だいずもやし 味付メンマ、しょうが、にんにく	砂糖	ごま、油	しょうゆ、中華だし	
		（味付メンマ）				メンマ	砂糖		しょうゆ、塩	
		韓国風肉じゃが	豚肉、さつま揚げ		にんじん さやいんげん	にんにく、たまねぎ	じゃがいも、砂糖 こんにゃく	ごま油、ごま	酒、しょうゆ、トウバンジャン、焼き肉のたれ	
		（焼き肉のたれ）	みそ、卵、大豆、鶏肉 豚肉		トマト	りんご、にんにく、たまねぎ	砂糖		しょうゆ、塩、酢	
16（火）		麦ごはん					米、麦			747
		白身魚のカレー焼き	スケソウダラ			にんにく			塩、カレー粉、こしょう（大豆）	
		ブロッコリーのガーリック炒め	ベーコン		ブロッコリー	とうもろこし、にんにく		油	コンソメ、しょうゆ、塩	
		ミネストローネ	ベーコン、だいず		にんじん、トマト	にんにく、たまねぎ、はくさい	マカロニ じゃがいも	油	チキンスープ、ワイン、しょうゆ、コンソメ こしょう	
		りんご				りんご				
17（水）		ごはん					米			737
		ハンバーグのきのこソースがけ	豆腐ハンバーグ			たまねぎ、しめじ、マッシュルーム	砂糖		デミグラスソース (小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン) ケチャップ、ウスターソース、ワイン	
		（豆腐ハンバーグ）	豆腐、鶏肉、おから		にんじん	たまねぎ、にんにく、しょうが	砂糖、でん粉		塩、しょうゆ、香辛料	
		小松菜のソテー			こまつな、にんじん	もやし、エリンギ		油	コンソメ	
		五目ビーフン汁	豆腐		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ、もやし、きくらげ	ビーフン(米)	ごま油	チキンスープ、中華だし、しょうゆ、酒、塩 こしょう	
		豆乳パンナコッタいちご	豆乳、豆乳クリーム			いちご、りんご	水あめ、でん粉、砂糖		塩	
18（木）		たけのこごはん	鶏肉		にんじん	たけのこ、干ししいたけ	米、麦、砂糖	油	しょうゆ、和風だし、酒	773
		ほっけの塩焼き	ほっけ						塩	
		春キャベツの甘酢炒め		しらす干し	こまつな、にんじん	キャベツ	砂糖	ごま、油	しょうゆ、酢	
		豚汁	豚肉、豆腐、みそ		にんじん、ねぎ	だいこん、ごぼう、こんにゃく	さといも	ごま油	だしいりこ	
		ヨーグルト		ヨーグルト			砂糖			

入学・進級
お祝い献立

体と食を考える日
<カルシウムを
しっかりとろう>

体と食を考える日
<カルシウムを
しっかりとろう>

日にち	牛乳	献立	おもに体の組織をつくる（赤）		おもに体の調子を整える（緑）		おもにエネルギーになる（黄）		調味料	エネルギー kcal 給食中止
			1群【たんぱく質】	2群【無機質】	3群【カロテン】	4群【ビタミンC・その他】	5群【炭水化物】	6群【脂質】		
19（金）		パン		脱脂粉乳			★米粉、★小麦粉 砂糖	ショートニング		875
		県産あじのソースマリネ	★あじ	食事マナーの日	★にんじん ★ピーマン	★たまねぎ	でん粉、砂糖	油	酒、しょうゆ、酢	
		もやしのガーリックソテー			★ほうれんそう	とうもろこし、にんにく、★もやし		油	コンソメ、こしょう	
		相性汁	★豆腐、ベーコン みそ	★牛乳	★にんじん、★ねぎ	★たまねぎ	さつまいも		だしいりこ	
		県産夏みかんジャム				★夏みかん	砂糖、水あめ			
22（月）		ごはん					米			
		①蒸しシューマイ(2個)	鶏肉、豚肉、みそ 大豆粉			たまねぎ、しょうが	パン粉、砂糖、小麦粉、でん粉、粉あめ	ラード	しょうゆ、みりん、塩、香辛料	① 815
		②五目厚焼き玉子(卵アレルギー)	鶏卵		にんじん、グリーンピース	たけのこ、しいたけ、とうもろこし	砂糖、でん粉	油	しょうゆ、塩、だし汁(かつお・煮干し)	② 805
		豚肉とピーマンの細切り炒め	豚肉		ピーマン、にんじん ねぎ	たけのこ、にんにく	砂糖、でん粉	油	酒、しょうゆ、オイスターソース、中華だし	
		もやシャキスープ	ベーコン		にんじん、こまつな	もやし、たまねぎ			しょうゆ、中華だし、こしょう	
		米粉メープルケーキ	豆乳、大豆粉				砂糖、米粉、でん粉 メープルシロップ	油		
23（火）		麦ごはん					米、麦			久保中なし
		鶏肉の竜田揚げ	鶏肉			しょうが	でん粉	油	しょうゆ、酒	
		ブロッコリーの中華炒め	ベーコン		ブロッコリー にんじん	たまねぎ、きくらげ			しょうゆ、酒、中華だし	
		春雨とたけのこのスープ	鶏肉		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ、もやし、たけのこ	はるさめ	ごま油	中華だし、しょうゆ、酒、こしょう	
		①りんご				りんご				① 744
		②オレンジ				オレンジ				② 744
24（水）		カレーピラフ	チキンウインナー		にんじん	たまねぎ、とうもろこし	米	油	カレー粉、塩、こしょう、コンソメ	
		いわしのアングレース	いわし				でん粉、パン粉 砂糖	油	ケチャップ、ウスターソース	
		ゆで野菜			ブロッコリー	カリフラワー			塩	
		野菜たっぷりスープ	ベーコン		こまつな、にんじん	たまねぎ、しめじ、とうもろこし	じゃがいも		チキンスープ、コンソメ、しょうゆ、こしょう ワイン	
		①黒糖ビーンズ	大豆				黒糖			① 858
		②小魚アーモンド		かたくちいわし			砂糖、水あめ	アーモンド	塩	② 863
25（木）		豆ごはん			グリンピース		米		酒、塩	
		カレーポテトコロッケ	豚肉		にんじん	とうもろこし、キャベツ、たまねぎ	じゃがいも、パン粉 砂糖	大豆油、油	カレー粉、塩	
		小松菜とじゃこのゆず浸し		しらす干し	こまつな	キャベツ、ゆずきち	砂糖		みりん、しょうゆ	
		筑前煮	鶏肉、凍り豆腐 ちくわ		にんじん さやいんげん	れんこん、ごぼう、干ししいたけ	さといも、砂糖 こんにゃく	油	しょうゆ、酒、みりん、削り節（さば、いわし）	
		①日向夏(ひゅうがなつ)ゼリー				日向夏	でん粉			① 813
		②いちごとみかんの2色ゼリー		寒天		みかん、いちご	水あめ、砂糖、でん粉		香料(オレンジ)	② 820
26（金）		パン		脱脂粉乳			米粉、小麦粉、砂糖	ショートニング		
		かぼちゃグラタン	おから、豆乳 だいず粉		かぼちゃ	たまねぎ	米粉、じゃがいも 砂糖、水あめ、でん粉	ショートニング	塩	
		レンコンのマヨネーズ炒め	まぐろ水煮		にんじん	れんこん	砂糖	マヨネーズ（卵なし）、油	酢、こしょう	
		はなっこリーのクリーム煮	鶏肉、ひよこまめ	牛乳	にんじん はなっこりー	たまねぎ、しめじ	じゃがいも	油	ベシャメルソース（小麦・大豆・乳） コンソメ、こしょう	
		①りんごジャム				りんご	砂糖、水あめ			① 921
		②チョコスプレッド	大豆				水あめ、小麦粉、砂糖	ショートニング	カカオマス、ココア	② 915
30（火）		麦ごはん					米、麦			
		①春巻き	鶏肉		にんじん	たまねぎ、キャベツ、もやし たけのこ	小麦粉、はるさめ 砂糖	油 ショートニング	しょうゆ、塩、香辛料	① 910
		②コーンしゅうまい	魚介すり身、豆腐			とうもろこし、たまねぎ	でん粉、パン粉 砂糖、小麦粉	ラード	塩、みりん、焼酎	② 832
		ナムル炒め			ほうれんそう にんじん	だいずもやし、きくらげ、しょうが にんにく	砂糖	ごま油	しょうゆ	末武中 弁当日
		マーボー豆腐	豆腐、だいず、豚肉 みそ		にんじん、ねぎ	たまねぎ、干ししいたけ、しょうが にんにく	砂糖、でん粉	油	チキンスープ、トウバンジャン、しょうゆ、酒	
		清見オレンジ				清美オレンジ				

地場産給食の日
★…県内産、市内産食材

<野菜をたくさん食べよう>

食育で育てたい6つの力

食事の重要性
食事の喜びや楽しさを理解する。

心身の健康
栄養や食事の摂り方を理解し、自ら管理する能力を身につける。

食品を選択する力
知識や情報をもとに、自ら判断する。

感謝の心
食べ物を大事にし、生産に関わる人々へ感謝する心をもつ。

社会性
食事マナーや食事を通じて、協力する力を身につける。

食文化
各地域の産物・食文化などを理解し、尊重する心をもつ。

●学校給食では、地産地消を推進しています●

学校給食の県産米、県産小麦、県産大豆・大豆製品をはじめとする山口県産食材は、「学校給食県産食材利用 拡大事業」により、JAグループ山口及び水産関係団体、山口県などから一部助成支援を受けています。

支援食材	支援対象
ごはん	県産米
パン	県産小麦粉と県産米粉を使用した県産原料100%パン
豆腐	県産大豆を100%原料に使用した豆腐
うどん麺類	県産小麦粉を100%原料に使用した麺

下松市の学校給食では、これらの支援以外にも、地元の生産者の方やJA山口県、市農林水産課などのご協力をいただいて、市内の児童生徒に、地元の食材を提供しています。

※毎日のごはんに入っている黄色いお米は、ビタミンB1、B2を強化した強化米です。ごはんがエネルギーに変わる手助けをしたり、たんぱく質の代謝の手助けをする成長期には大切なビタミン類です。

◆4月のセレクトについて◆
QRコードを読み取り、**3月12日（火）10時**まで提出してください。