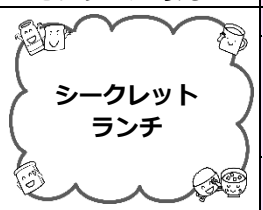
4月　献立予定表

令和７年度

鹿児島市立西陵小学校

日曜	献立名	使用する食品名 おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子を整える食品	おものエネルギーのもとになる食品	調味料他	エネルギー たんぱく質	ひとくちメモ
8 火	牛乳	ぎゅうにゅう				597 キロカロリー 26.6 グラム	一学期の給食がはじまりました。愛情をこめて作ります。好き嫌いをせずたべてくださいね。照り焼きチキンとキャベツをパンにはさんで食べましょう。
	セルフ照り焼きチキンバーガー	とりにく	たまねぎ キャベツ	バーガーパン マヨネーズ パンこ　さとう でんぷん　あぶら	しお　みりん　しょうゆ ワイン　しょうが こしょう		
	コロコロスープ	ウィンナー　ガルバンゾ だいず	たまねぎ　にんじん えだまめ　セロリ	サラダあぶら じゃがいも	とりがらスープ　しお　ワイン しょうゆ　こしょう		
9 水	牛乳	ぎゅうにゅう				524 キロカロリー 23.5 グラム	みそけんちん汁は煮干しでおいしいだしを取っています。だしの味を味わいながら食べてくださいね。
	たけのこごはん	とりにく　うすあげ	たけのこ　ほししいたけ にんじん　えだまめ	ごはん　さとう サラダあぶら	しょうゆ　さけ　みりん しお		
	みそけんちん汁	とうふ　みそ	にんじん　だいこん　ごぼう こんにゃく　はねぎ	じゃがいも ごまあぶら	にぼし（だし）		
	フルーツ 1/4 カット		きよみ				
10 木	牛乳	ぎゅうにゅう				563 キロカロリー 24.1 グラム	炒め物に入っている竹の子は鹿児島県でとれたものです。春の竹の子の味を味わってください。
	黒糖パン			こくとうパン			
	わかめうどん	うすあげ　わかめ さつまあげ	はくさい　こまつな たまねぎ　にんじん はねぎ　しめじ	うどん	だし昆布（だし） かつおぶし（だし） みりん　しょうゆ		
	たけのこと豚肉の高菜いため	ぶたにく	たけのこ　たかな	ごまあぶら　ごま さとう	みりん　しょうゆ		
	アセロラミルクゼリー			アセロラミルクゼリー			
11 金	牛乳	ぎゅうにゅう				570 キロカロリー 25.1 グラム	今日は福岡県の郷土料理の「筑前煮」を作りました。お正月に食べる「いりどり」と同じ料理です。福岡では「がめ煮」とも言います。
	ごはん			ごはん			
	筑前煮	とりにく　あつあげ	こんにゃく　にんじん ほししいたけ　ごぼう たけのこ　れんこん いんげん	さといも サラダあぶら　ざらめ	かつおぶし（だし） さけ　しょうゆ　しお みりん		
	磯ふりかけ	しらすぼし　しおこんぶ かつおぶし		ごま　さとう	しょうゆ　さけ　す みりん		
14 月	牛乳	ぎゅうにゅう				622 キロカロリー 29.3 グラム	こんにゃくの原料のこんにゃく芋は群馬県で栽培されたものです。こんにゃくは食物せんいがたくさん含まれていて，腸の掃除をしてくれますよ。
	ごはん			ごはん			
	きっこん汁	とりにく　あつあげ	だいこん　にんじん はくさい　ごぼう ふかねぎ　こんにゃく	さといも	しょうゆ　みりん　さけ だしこんぶ（だし） かつおぶし（だし）		
	豚肉のしょうが炒め	ぶたにく	いとこんにゃく にんじん　たまねぎ きくらげ　いんげん	さとう　サラダあぶら	さけ　しょうが オイスターソース しょうゆ　みりん		
15 火	牛乳	ぎゅうにゅう				560 キロカロリー 28.2 グラム	今日から１年生の給食がスタートします。給食をもりもり食べて勉強や運動をがんばりましょう。
	バターパン			バターパン			
	ジュリアンスープ	ベーコン	にんじん　たまねぎ キャベツ　パセリ セロリ	じゃがいも	ワイン　とりがらスープ チキンブイヨン　しお しょうゆ　こしょう		
	揚げ魚のレモンソースあえ	しいら	レモン	でんぷん　あぶら さとう	しょうゆ　す		
16 水		ぎゅうにゅう				634 キロカロリー 22.3 グラム	今日は，使われている材料から献立を予想する『シークレットランチ』の日です。今日はどんな給食が出るのか想像してみましょう。
		とりにく　チーズ	にんじん　たまねぎ グリンピース　りんご	ごはん　むぎ じゃがいも サラダあぶら	ワイン にんにく カレーこ しお しょうが ケチャップ こしょう とんかつソース カレールウ しょうゆ チキンブイヨン		
			みかん　パイナップル おうとう　りんご　ナタデココ	さとう	ワイン		
17 木	牛乳	ぎゅうにゅう				653 キロカロリー 26.5 グラム	今日の献立は入学・進級をお祝いしてお祝いデザートをつけています。みんなで祝いましょう。
	セルフドッグパン	ポークフランク	キャベツ	たてわりパン サラダあぶら	しお　こしょう カレーこ　ケチャップ		
	コーンチャウダー	とりにく　ベーコン スキムミルク ぎゅうにゅう	にんじん　たまねぎ コーン　パセリ	サラダあぶら じゃがいも　こめこ バター	とりがらスープ しお　こしょう ワイン		
	お祝いゼリー			おいわいゼリー			
18 金	牛乳	ぎゅうにゅう				598 キロカロリー 23.4 グラム	じゃがいもの旬は春と秋の2回あります。じゃがいもにはカリウムやビタミンC，食物せんいなどが含まれていて栄養満点の食品です。
	ごはん			ごはん			
	新じゃがのそぼろ煮	ぶたにく　あつあげ うずらたまご	にんじん　たまねぎ ほししいたけ　えだまめ いとこんにゃく	サラダあぶら　ざらめ じゃがいも でんぷん	さばぶし（だし） しょうが　みりん しょうゆ		
	きゅうりとわかめの酢の物	わかめ	きゅうり　レモン	さとう　ごま	す　しお　しょうゆ		
21 月	牛乳	ぎゅうにゅう				572 キロカロリー 23.8 グラム	給食は成長期のみなさんのために作られています。いろいろな食べ物を食べることで，たくさんの栄養をとることができます。
	ごはん			ごはん			
	春雨スープ	ベーコン	にんじん　たまねぎ コーン　はくさい にら　えのきだけ きくらげ	サラダあぶら はるさめ	しょうゆ　さけ　しお　こしょう とりがらスープ		
	ホイコーロー	ぶたにく　みそ	キャベツ　にんじん たまねぎ	サラダあぶら ごまあぶら さとう	にんにく　しょうが さけ　しょうゆ しお　テンメンジャン		

＊　急な献立・材料の変更がある場合がありますのでご了承ください。

4月　献立予定表

令和７年度

鹿児島市立西陵小学校

日曜	献立名	使用する食品名 おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子を整える食品	おものエネルギーのもとになる食品	調味料他	エネルギー たんぱく質	ひとくちメモ
22 火	牛乳	ぎゅうにゅう				611 キロカロリー 26.4 グラム	スパゲティをおいしく食べてもらうためにできるだけ仕上げる時間を遅くしています。フォークで上手に食べてくださいね。
	ミルクパン			ミルクパン			
	ナポリタンスパゲティ	ぶたにく　ベーコン チーズ	にんじん　たまねぎ しめじ　ピーマン　りんご きいろパプリカ　トマト	サラダあぶら スパゲティ	にんにく　ケチャップ　こしょう とんかつソース　しょうゆ		
	ほうれん草ソテー	ウィンナー	にんじん　ほうれんそう コーン　グリーンアスパラガス	サラダあぶら	しお　しょうゆ こしょう		
23 水	牛乳	ぎゅうにゅう				582 キロカロリー 23.5 グラム	旬の食べ物は栄養がいっぱい入っていて，味もおいしいです。旬の食べ物を体に取り入れて元気に活動できるようにしましょう。
	ごはん			ごはん			
	新たまねぎのみそ汁	とうふ　わかめ おから　みそ	たまねぎ　にんじん えのきだけ　はねぎ	じゃがいも	にぼし（だし）		
	きびなごのかば焼き風	きびなご		あぶら　くろざとう さとう　ごま でんぷん	しょうゆ　みりん		
24 木	牛乳	ぎゅうにゅう				644 キロカロリー 31.6 グラム	キャベツのおいしい季節です。春のキャベツは柔らかくておいしいですよ。旬の味をあじわってください。
	ミルクパン			ミルクパン			
	春野菜シチュー	ベーコン　とりにく スキムミルク ぎゅうにゅう　チーズ	にんじん　たまねぎ アスパラガス　しめじ	じゃがいも　こめこ バター	にんにく　ワイン しお　こしょう チキンブイヨン とりがらスープ		
	ウィンナーと野菜のソテー	ウィンナー	ブロッコリー　キャベツ コーン		しお　こしょう しょうゆ		
25 金	牛乳	ぎゅうにゅう				582 キロカロリー 27.6 グラム	なかよし丼は卵と豚肉を使った料理です。具をごはんにかけて食べると食べやすいので，意識してよくかむようにしましょう。
	なかよし丼	ぶたにく　たまご さつまあげ	ほししたけ　にんじん たまねぎ　はねぎ	さとう　でんぷん サラダあぶら ごはん　むぎ	かつおぶし（だし） みりん　しょうゆ しお		
	野菜のさっぱりあえ		もやし　にんじん ほうれんそう　コーン レモン	さとう	しょうゆ　す		
28 月	牛乳	ぎゅうにゅう				591 キロカロリー 23.0 グラム	さつましゅんかんはお祝いの時によく作られていた郷土料理です。厚めに切った豚肉が入っています。
	ごはん			ごはん			
	さつましゅんかん	ぶたにく　あつあげ こんぶ	だいこん　たけのこ にんじん　こんにゃく ごぼう　えだまめ ほししいたけ	じゃがいも　ざらめ サラダあぶら	かつおぶし（だし） さけ　しょうゆ みりん		
	キャベツの甘酢あえ		キャベツ　にんじん きゅうり	ごま　さとう	しょうゆ　す		
30 水	牛乳	ぎゅうにゅう				601 キロカロリー 25.1 グラム	「さつま汁」は鹿児島県の郷土料理です。たっぷりの野菜と鶏肉のみそ汁です。江戸時代から作られていて，昔はさつま鶏の骨付き肉を入れていたそうです。
	四色そぼろ丼	ぶたにく　だいず たまご	えだまめ　にんじん	ごはん　むぎ ごま　さとう サラダあぶら	しょうが　さけ みりん　しょうゆ		
	さつま汁	とりにく　うすあげ みそ	だいこん　にんじん ごぼう　こんにゃく えのきだけ　はねぎ	じゃがいも	さばぶし（だし） しょうが		

＊　急な献立・材料の変更がある場合がありますのでご了承ください。

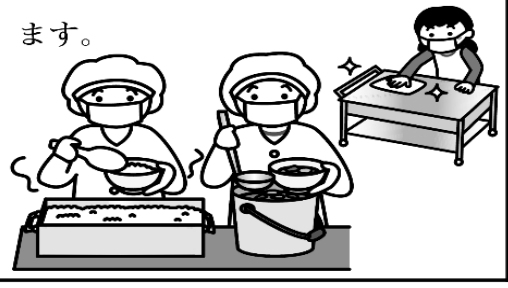
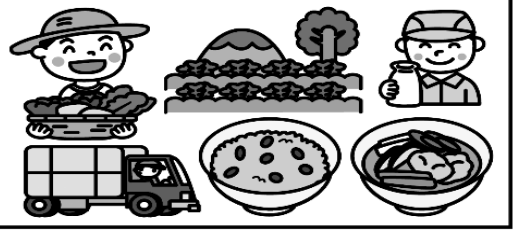
ご入学・ご進級おめでとうございます

春の暖かな陽気に包まれる中、新年度を迎えました。新入生のみなさんは、これから始まる学校生活に期待と不安でいっぱいのことと思います。みなさんが安心して給食を食べられるように、衛生管理を徹底し、心を込めておいしい給食作りに努めていきます。一年間よろしくお願いいたします。

学校給食の役割

栄養バランスのとれた豊かな食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健康の保持増進・体位の向上を図ります。

給食時間における準備から片付けの実践活動を通し、望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付けます。



給食に地場産物を活用したり、郷土食や行事食を提供したりすることを通じ、地域の文化や伝統に対する理解と関心を深めます。