4月　献立予定表

令和8年度　　給食目標：準備や後始末をきちんとしよう　　鹿児島市立西陵小学校

日 曜	献立名	使用する食品名						エネルギー たんぱく質	ひとくちメモ
		おもに体をつくるもとになる		おもに体の調子を整える	おもにエネルギーのもとになる		調味料他		
		たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質			
9 木	牛乳		ぎゅうにゅう					597 キロカロリー 26.6 グラム	新年度が始まりました。毎日の食事を決まった時間に食べると生活のリズムが整いやすいです。
	セルフ照焼チキンバーガー	チキンパティ		キャベツ	バーガーパン		ノンエッグマヨネーズ、塩		
	コロコロスープ	ウインナー、だいず、ひよこまめ		たまねぎ、にんじん、セロリー、えだまめ	じゃがいも	あぶら	鶏がらスープ、ワイン、しょうゆ、塩、こしょう		
10 金	牛乳		ぎゅうにゅう					579 キロカロリー 27.2 グラム	いつもの白ごはんに麦を入れると食物繊維やビタミンを強化することができます。
	むぎごはん				むぎ、こめ				
	なかよし丼の具	ぶたにく、さつまあげ、たまご		しいたけ、にんじん、たまねぎ、ねぎ	さとう、でんぷん	あぶら	かつお節、みりん、しょうゆ、塩		
	野菜のレモンあえ			もやし、にんじん、ほうれんそう、とうもろこし、レモン	さとう		しょうゆ、す		
13 月	牛乳		ぎゅうにゅう					552 キロカロリー 22.4 グラム	旬の竹の子を使用しています。よくかんで食べて竹の子のようにすくすくと大きくなりましょう。
	まぜまぜ竹の子ごはん	とりにく、あぶらあげ		たけのこ、にんじん、しいたけ、しょうが、えだまめ	こめ、さとう	あぶら	しょうゆ、寒天、みりん、塩		
	スープぎょうざ	ぎょうざ、とうふ		にんじん、たまねぎ、だいこん、ねぎ		ごまあぶら	鶏がらスープ、しょうゆ、酒、塩、こしょう		
	きよみみかん			きよみみかん					
14 火	牛乳		ぎゅうにゅう					632 キロカロリー 23.1 グラム	山菜は人の手で育てられていない自然に自生する食べられる植物です。ほろ苦い春の味です。
	バターパン				バターパン				
	山菜うどん	とりにく、あぶらあげ		こまつな、さんさい（ぜんまいなど）、たまねぎ、にんじん、ねぎ、しめじ、しいたけ	うどん		だし昆布、かつお節、みりん、しょうゆ、塩		
	春巻	はるまき				あぶら			
15 水	牛乳		ぎゅうにゅう					582 キロカロリー 25.0 グラム	今日はカルシウムを強化したごはんです。体の中にはわずかの量しかないカルシウムですが、生きるために必要な栄養素です。
	カルシウムごはん				こめ		カルシウム米		
	米粉ワンタンスープ	つくね（とりにく）		にんじん、たまねぎ、もやし、きくらげ、チンゲンサイ	ワンタン	ごま、ごまあぶら	鶏がらスープ、酒、塩、こしょう、しょうゆ		
	ホイコーロー	ぶたにく、みそ		キャベツ、にんじん、たまねぎ、にんにく、しょうが	さとう	あぶら、ごまあぶら	トウバンジャン、酒、しょうゆ、塩、テンメンジャン		
16 木	牛乳		ぎゅうにゅう					645 キロカロリー 27.0 グラム	本日から1年生の給食が始まります。苦手な食べ物があっても少しずつ食べ慣れていきましょう。
	黒糖パン				黒糖パン				
	ミートボールのクリーム煮	ベーコン、ミートボール（とり・ぶた）	スキムミルク、ぎゅうにゅう、チーズ	にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、しめじ	じゃがいも、こめこ	バター	塩、こしょう、鶏がらスープ		
	ウインナーと野菜のソテー	ウインナー		ブロッコリー、キャベツ、とうもろこし		あぶら	塩、しょうゆ、こしょう		
17 金	牛乳		ぎゅうにゅう					626 キロカロリー 22.1 グラム	カレーライスはイギリスから伝わった「カリーアンドライス」が日本独自に変化し、発展した料理です。
	ごはん				こめ				
	ポークカレー	ぶたにく、きんときまめ	スキムミルク、チーズ	にんじん、たまねぎ、えだまめ、にんにく、しょうが、りんご	じゃがいも	あぶら	ワイン、カレー粉、ケチャップ、ソース、しょうゆ、塩、こしょう、カレールー		
	さっぱりサラダ		わかめ	きゅうり、だいこん、キャベツ、コーン、レモン	はちみつ	あぶら	酢、塩、しょうゆ		
20 月	牛乳		ぎゅうにゅう					615 キロカロリー 26.0 グラム	毎月19日は食育の日です。食育の日には鹿児島県の郷土料理や食品を取り入れていきます。鹿児島の味に慣れ親しんでいきましょう。
	ごはん				こめ				
	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、しいたけ、えだまめ	じゃがいも	あぶら、さとう	かつお節、酒、しょうゆ、みりん		
	磯ミックスふりかけ	かつおぶし	しらすぼし、こんぶ		さとう	ごま	酒、みりん、す、しょうゆ		
21 火	牛乳		ぎゅうにゅう					626 キロカロリー 30.9 グラム	今日はさわらという春の魚を使用しています。漢字で書くと魚へんに春と書きます。1メートルくらいの大きな魚です。
	バターパン				バターパン				
	春のポトフ	ウインナー、ぶたにく		にんじん、たまねぎ、キャベツ、セロリー、アスパラガス、しめじ	じゃがいも	あぶら	塩、こしょう、ワイン、鶏がらスープ、しょうゆ		
	魚のトマトソースかけ	さわら		にんにく、たまねぎ、トマト、パセリ	でんぷん、さとう	あぶら、オリーブオイル	塩、こしょう、しょうゆ		

＊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8年度　　給食目標：準備や後始末をきちんとしよう　　鹿児島市立西陵小学校

日 曜	献立名	使用する食品名						エネルギー たんぱく質	ひとくちメモ
		おもに体をつくるもとになる		おもに体の調子を整える	おもにエネルギーのもとになる		調味料他		
		たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質			
22 水	牛乳		ぎゅうにゅう					636 キロカロリー 26.2 グラム	米は主にエネルギーのもとになる食品です。エネルギー不足が続くと、必要な栄養を取り入れることができなくなります。
	麦ごはん				むぎ、こめ				
	中華コーンスープ	ベーコン、とうふ、たまご		にんじん、たまねぎ、はくさい、きくらげ、えのきたけ、とうもろこし、パセリ	でんぷん	あぶら	鶏がらスープ、酒、しょうゆ、塩、こしょう		
	ピリ辛肉みそ	ぶたひきにく、ぎゅうひきにく、だいず、みそ		にんじん、たまねぎ、たけのこ、しいたけ、えだまめ、しょうが、にんにく	さとう	あぶら	テンメンジャン、トウバンジャン、酒、みりん、しょうゆ		
23 木	牛乳		ぎゅうにゅう					592 キロカロリー 23.5 グラム	みなさんは手をきれいに洗っていますか。特にパンが主食の日にはしっかり洗いましょう。
	セルフホットドッグ	ポークフランク			ドッグパン		ケチャップ		
	ABC スープ	ベーコン		にんじん、たまねぎ、キャベツ、こまつな	じゃがいも、マカロニ	あぶら	ワイン、鶏がらスープ、しょうゆ、塩、こしょう		
	お祝いいちごジュレ				いちごゼリー				
24 金	牛乳		ぎゅうにゅう					594 キロカロリー 24.5 グラム	今日は春色そぼろをごはんにのせて食べましょう。あわてず、よくかんで食べましょう。
	麦ごはん				むぎ、こめ				
	さつま汁	とりにく、あぶらあげ、みそ		たまねぎ、だいこん、ごぼう、こんにゃく、えのきたけ、ねぎ、しょうが	じゃがいも		さば節		
	春色そぼろ	ぶたひきにく、だいず、たまご		しょうが、えだまめ、にんじん	さとう	あぶら	酒、みりん、しょうゆ		
27 月	牛乳		ぎゅうにゅう					584 キロカロリー 26.6 グラム	和食メニューは、かつお節やだし昆布などで出汁をとるようにしています。出汁をしっかりとり、塩分をひかえるようにしています。
	ごはん				こめ				
	けんちんすまし汁	とりにく、やきどうふ、あぶらあげ		にんじん、ごぼう、だいこん、こんにゃく、ねぎ、しいたけ	じゃがいも		しょうゆ、酒、塩、かつお節		
	豚キムチ	ぶたにく		はくさいキムチ、たまねぎ、にんじん、にら、えのきたけ	さとう	ごまあぶら	塩こうじ、しょうゆ、みりん		
28 火	牛乳		ぎゅうにゅう					625 キロカロリー 24.3 グラム	今年度から8のつく日によくかんで食べることを意識したメニューが登場します。よくかんで食べると頭も体も喜びます。
	黒糖パン				こめ				
	ビーンズブラウンシチュー	ぶたにく、ひよこまめ、ファットマロー、あかいんげんまめ、きんときまめ	スキムミルク、チーズ	たまねぎ、にんじん、ごぼう、パセリ、マッシュルーム、えだまめ	じゃがいも、こめこ	あぶら、バター	ワイン、鶏がらスープ、ソース、デミグラスソース、トマトピューレ、ケチャップ、塩、こしょう		
	フルーツポンチ			パイナップル、みかん、もも	レモンゼリー				
30 木	牛乳		ぎゅうにゅう					614 キロカロリー 27.2 グラム	ナポリタンスパゲティは日本で作られた料理です。トマト味のソースがイタリアの都市ナポリを連想させるということでこの名前がつきました。
	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	にんにく、たまねぎ、にんじん、しめじ、ピーマン、トマト、りんご	スパゲティ	あぶら	ケチャップ、ソース、しょうゆ、こしょう		
	ほうれん草とコーンのソテー	ウインナー		にんじん、キャベツ、ほうれんそう、とうもろこし		あぶら	塩、こしょう、しょうゆ		

＊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

新年度がスタートしました。給食は９日（木）から始まります。

※1 年生は 16 日（木）からスタートします。

給食室スタッフ一同、お子さまの心と体の健康を願って、安心・安全で、おいしく栄養のバランスのとれた給食調理に一生懸命、力を尽くして参りますので、御理解と御協力をよろしくお願いいたします。

本校の給食着に関する一部改正があります。詳細は別紙プリントをご覧ください。
なお、児童の給食費につきましては、今年度分の補助金がある予定です。

給食当番になったら…

つめの長さや身だしなみに気をつけよう。清潔なハンカチを毎日用意しよう。

髪はぼうしから出しません。長い髪の人はピンなどでまとめておこう。

トイレを済ませて、せっけんを使って手をしっかり洗ってから白衣に着替えよう。

当番同士でおしゃべりをせず、てきぱき盛りつけましょう。