

4月 こんだて表

令和7年度4月号

ご入学・ご進級おめでとうございます。色とりどりの花が咲き誇る中、希望に満ちあふれた新年度が始まりました。皆さんの学校生活がより充実したものとなるように、日々の給食を通して応援していきたいと思います。1年間よろしくお願い致します。



※材料等の都合により、献立を変更することがあります。

日	曜日	食品 栄養素 こんだて	主 　　　　　 材 　　　　　 料						給食一ロメモ 【エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) 食塩 (g)】
			体の組織を作る		体の調子を整える		体の熱や力になる		
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂肪	
9	水	ごはん/牛乳		牛乳			米		今日から令和7年度の給食が始まります。長門市学校給食センターでは、長門市内の小学校と中学校の給食、約2000食をつくってます。今年度も安全で美味しい給食を、みなさんにお届けできるよう頑張りますので、どうぞよろしく願いたします。 【801kcal、21.1g、2.4g】
		わかめスープ	焼き豚	わかめ	人参・ねぎ	玉ねぎ・えのきたけ		油	
		春巻き	春巻き					油	
		もやしのナムル	チキンハム		人参	もやし・きゅうり	砂糖	ごま油・ごま	
10	木	ごはん/牛乳		牛乳			米		～ごはん～ 給食センターで提供しているごはんは、長門市で収穫された「きぬむすめ」を使っています。その他の食材についても地産地消に取り組んでいます。 【728kcal、29.9g、2.8g】
		みそ汁	油揚げ 豆腐・みそ		人参・ねぎ	大根	里芋		
		鶏の照り焼き	鶏肉			にんにく			
		しそひじき和え		しそひじき	人参	キャベツ・きゅうり			
入学祝い 祝 入学	金	麦ごはん/牛乳		牛乳			米・麦		★入学・進級お祝い献立★ 今日は、給食人気メニューのカレーです。また、入学・進級を祝って、お祝いゼリーがついています。 【811kcal、27.0g、2.5g】
		ポークカレー	豚肉		人参	玉ねぎ・にんにく しょうが・枝豆	じゃがいも	油	
		グリーンサラダ	ささみ(水煮)		はなっこりー	キャベツ・きゅうり	砂糖	油	
		お祝いいちごゼリー					お祝いいちごゼリー		
14	月	わかめごはん/牛乳		牛乳・わかめごはんの素			米		＊大根＊ 大根は、アミラーゼやジアスターゼなどの、胃での消化を助ける酵素が多く含まれています。葉にはビタミンA、C、E、ミネラルが豊富に含まれています。 【705kcal、25.5g、2.5g】
		肉じゃが	牛肉		人参・さやいんげん	玉ねぎ	じゃがいも 系こんにゃく 砂糖	油	
		大根の酢の物			人参	大根・きゅうり	砂糖	ごま	
15	火	黒糖パン/牛乳		牛乳			黒糖パン		＊海藻＊ 海藻は「主に体をつくるものになる」食品です。ビタミンやミネラル、食物せんい、ヨウ素は、臓器の働きを活発にしたり、成長を促してくれたります。 【845kcal、33.8g、3.7g】
		コンソメスープ	ベーコン		人参・パセリ	玉ねぎ・とうもろこし	じゃがいも	油	
		鶏肉のパン粉焼き	鶏肉				パン粉	ノンエッグマ ヨネーズ	
		海藻サラダ	まぐろ(水煮)	海藻	ブロッコリー・人参	キャベツ	砂糖	油	
16	水	ごはん/牛乳		牛乳			米		＊みそ＊ みそには多くの種類があり、色や味、使用する麹(こうじ)、産地などで分けられます。給食センターのみそ汁は、麦みそと白みそを使用しています。 【714kcal、22.9g、2.2g】
		玉ねぎのみそ汁	みそ 油揚げ		人参・ねぎ	玉ねぎ・しめじ	里芋		
		白身魚の天ぷら	白身魚の天ぷら					油	
		たくあん和え			小松菜・人参	キャベツ・たくあん漬け			
17	木	ごはん/牛乳		牛乳			米		＊もやし＊ もやしは、「芽が萌え出る」ことを表し「若い芽がぐんぐん伸びていく」という意味から名付けられました。 【764kcal、26.8g、2.0g】
		生揚げの中華煮	生揚げ 豚肉		チンゲンサイ 人参	玉ねぎ・たけのこ しょうが	砂糖・片栗粉	油・ごま油	
		春雨サラダ	チキンハム		人参	きゅうり・もやし	春雨・砂糖	ごま油	
		さくらゼリー					さくらゼリー		
18	金	ごはん/牛乳		牛乳			米		～ながと食の日～ 毎月19日は「食育の日」にちなみ「ながと食の日」としています。この日は、長門市でとれた魚や野菜を使用した献立にしています。 【715kcal、30.5g、1.8g】
		豆腐汁	豆腐		人参・ほうれんそう	玉ねぎ・えのきたけ			
		ぶりの西京焼き	ぶり・みそ						
		アスパラガスのごま和え			人参・アスパラガス	キャベツ 	砂糖	ごま	



日	曜日	食品 栄養素 こんだて	主 　　　 材 　　　 料						給食一ロメモ 【エネルギー（Kcal） たんぱく質（g） 食塩（g）】	
			体の組織を作る		体の調子を整える		体の熱や力になる			
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂肪		
21	月	ごはん/牛乳		牛乳				米		＊じゃがいも＊ じゃがいもはでんぶんが多いので、他の国では主食としても食べられています。果物のように、ビタミンCやカリウムが含まれているため、「大地のりんご」と呼ばれています。 【722kcal、26.1g、1.7g】
		じゃがいものそぼろ煮	豚肉 鶏肉 生揚げ		人参・さやいんげん	玉ねぎ	じゃがいも 砂糖 系こんにゃく	油		
		おかか和え	かつおぶし		ほうれんそう・人参	キャベツ・もやし	砂糖			
		オレンジ				オレンジ				
22	火	小豆乳パン／牛乳		牛乳				豆乳パン		～豆乳パン～ 給食のパンは、山口県産の小麦粉と米粉を使っています。今日のように豆乳や黒糖などを混ぜ込んだパンや、きな粉をまぶした揚げパンなども登場します。 【826kcal、32.9g、3.1g】
		ミートスパゲッティ	牛肉・豚肉		人参	玉ねぎ・にんにく グリーンピース	スパゲッティ	油		
		ツナサラダ	まぐろ（水煮）			きゅうり・キャベツ とうもろこし	砂糖	油		
23	水	ごはん/牛乳		牛乳				米		～鶏の唐揚げ～ 給食で人気の高い唐揚げは、味付けの隠し味として、すりおろしたにんにくを入れて片栗粉をまぶし、給食センターで1つつ揚げています。 【774kcal、30.2g、1.9g】
		魚そうめん汁	豆腐 魚そうめん		人参・ねぎ	玉ねぎ				
		鶏の唐揚げ	鶏肉			にんにく	片栗粉	油		
		ごま酢和え			人参	キャベツ・もやし	砂糖	ごま		
24	木	ごはん／牛乳		牛乳				米		＊ささみ＊ 「ささみ」という名前は笹の葉に似ていることからついたと言われています。1羽の鶏から2つしかとれません。脂肪が少なく、あっさりとした味が特徴です。 【704kcal、28.2g、2.3g】
		中華風卵スープ	卵・焼き豚		人参・ねぎ	玉ねぎ・たけのこ	片栗粉	ごま油		
		シュウマイ	シュウマイ							
		ささみの中華和え	ささみ（水煮）			キャベツ・きゅうり もやし	砂糖	ごま		
25	金	ごはん／牛乳		牛乳				米		＊しらす干し＊ しらす干しとは、主にカタクチイワシやマイワシの稚魚を、塩水で煮て乾燥させて作られます。しらすの旬は春と秋なので、今がおいしい時期です。 【769kcal、25.3g、2.7g】
		豆乳汁	みそ・豆腐 油揚げ 豆乳		人参・ねぎ	玉ねぎ・しめじ もやし				
		かぼちゃひき肉フライ			かぼちゃひき肉フライ			油		
		しらす和え		しらす干し	人参	大根・キャベツ	砂糖	ごま		
28	月	ごはん/牛乳		牛乳				米		～八宝菜～ 八宝菜は8種類の材料を使ったという意味ではなく、様々な食材が使われていて、たくさんのお宝を集めて作ったようなおかずだという意味が込められています。 【742kcal、30.8g、2.0g】
		八宝菜	豚肉 いか・えび		チンゲンサイ・人参	玉ねぎ・キャベツ・きくらげ・しょうが	片栗粉	油・ごま油		
		切り干し大根のナムル	チキンハム		人参	切り干し大根・きゅうり	砂糖	ごま・ごま油		
		バナナ				バナナ				
30	水	小ゆかりごはん/牛乳		牛乳	赤しそ			米		＊塩昆布＊ 昆布は、ミネラルが豊富な食品です。その中でも特にカルシウムが豊富です。また、グルタミン酸という旨味成分が多く含まれているので、その旨味も加わって、よりおいしい和え物になります。 【714kcal、27.3g、3.1g】
		かしわうどん	鶏肉・油揚げ		人参・ねぎ	玉ねぎ・干しいたけ	うどん・砂糖			
		塩昆布和え		塩昆布	人参	キャベツ・きゅうり				
		ヨーグルト		ヨーグルト						



しょくじ あいて おも
食事マナーは、相手への思いやり

き も
の気持ちがあらわれたものです。

しょくじ ば たの ふんいき
食事の場が楽しい雰囲気になる

くふう

給食時間の約束

