

# 4月 こんだて表

令和8年度4月号

## 長門市学校給食センター

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ひます。1年間、よろしくお願ひ致します。



※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 な 材 料			給食一口メモ 【エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) 食塩 (g)】
			おも からだ 主に体をつくる もとなる	おも からだ ちようし どの 主に体の調子を整える もとなる	おも 主にエネルギーの もとなる	
9	木	ごはん/牛乳	牛乳		こめ 米	今日から令和8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1900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、どうぞよろしくお願ひいたします。 【652kcal、18.6g、2.1g】
		わかめスープ	わかめ・焼き豚・豆腐	たまご・人参・えのきたけ・ねぎ	あぶら 油	
		春巻き	春巻き		あぶら 油	
		春雨サラダ	チキンハム	もやし・きゅうり・人参	さとう ほんさめ あぶら 砂糖・春雨・油	
10	金	ごはん/牛乳	牛乳		こめ 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。 【607kcal、22.8g、1.4g】
		じゃがいものそぼろ煮	豚肉・鶏肉・生揚げ	たまご・人参・さやいんげん	じゃがいも・砂糖・ あぶら 油・糸こんにゃく	
		ささみの和え物	ささみ(水煮)	キャベツ・アスパラガス・人参	さとう 砂糖・ごま	
		ミニぶどうゼリー			ミニぶどうゼリー	
13	月	ごはん/牛乳	牛乳		こめ 米	～鶏の唐揚げ～ 給食で人気の高い唐揚げは、かくし味としてすりおろしたにんにくを入れ、片栗粉をまぶし、給食センターで1つずつ揚げています。 【585kcal、22.3g、1.6g】
		豆腐のすまし汁	豆腐	たまご・人参・ほうれんそう・えのきたけ		
		鶏肉の唐揚げ	鶏肉	にんにく	かたくりこ あぶら 片栗粉・油	
		塩昆布和え	塩昆布	キャベツ・きゅうり		
14	火	黒糖パン/牛乳	牛乳		こくとう 黒糖パン	*黒糖* 黒砂糖は、サトウキビから作られます。カリウムやカルシウム、鉄分などが多く含まれ、濃厚なコクと甘みが特徴です。 【535kcal、23.3g、2.3g】
		コンソメスープ	ウインナー	たまご・人参・しめじ・白菜・パセリ	あぶら 油	
		ハンバーグ	ハンバーグ			
		グリーンサラダ		ブロッコリー・キャベツ・きゅうり	さとう あぶら 砂糖・油	
15	水	ごはん/牛乳	牛乳		こめ 米	*生揚げ* 生揚げは豆腐を厚めに切って油で揚げたものです。油揚げと異なり、中の方は豆腐の状態を保つように作られているので、生揚げと呼びます。 【635kcal、23.7g、1.6g】
		生揚げの中華煮	生揚げ・豚肉	たまご・たけのこ・チンゲンサイ・人参・しょうが	さとう あぶら あぶらかたくりこ 砂糖・油・ごま油・片栗粉	
		中華和え	チキンハム	もやし・きゅうり・人参	さとう 砂糖・ごま	
		バナナ		バナナ		
16	木	麦ごはん/牛乳	牛乳		こめ むぎ 米・麦	★入学・進級お祝ひ献立★ 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、お祝ひゼリーがついています。 【649kcal、22.8g、2.1g】
		ポークカレー	豚肉	たまご・人参・グリーンピース・にんにく・しょうが	じゃがいも あぶら 油	
		ハムサラダ	ロースハム	キャベツ・ブロッコリー・人参	さとう あぶら 砂糖・油	
		お祝ひいちごゼリー			お祝ひいちごゼリー	
17	金	ごはん/牛乳	牛乳		こめ 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多く使用した献立にしています。 【610kcal、25.4g、2.0g】
		豆乳汁	豆乳・豆腐・みそ	たまご・人参・しめじ・もやし・ねぎ		
		めじの竜田揚げ	めじ	しょうが	かたくりこ あぶら 片栗粉・油	
		アスパラガスのごま和え		アスパラガス・キャベツ・人参	ごま さとう ごま・砂糖	
20	月	小ゆかりごはん/牛乳	牛乳	あか 赤しそ	こめ 米	*うどん* うどんは、小麦粉に水と塩を入れて作ります。給食のうどんは山口県産の小麦粉で作られています。 【588kcal、21.9g、2.1g】
		肉うどん	牛肉・油揚げ	人参 ほん 人参・干しいたけ・ねぎ	うどん さとう うどん・砂糖	
		磯香和え	焼きのり	キャベツ・ほうれんそう・人参	さとう 砂糖	
		黒糖豆	黒糖豆			

日	曜日	食品 栄養素 こんだて	主 な 材 料			給食一口メモ 【エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) 食塩 (g)】
			主に体をつくる もとになる	主に体の調子を整える もとになる	主にエネルギーの もとになる	
21	火	コッペパン/牛乳	牛乳		コッペパン	*海藻水 海藻は「体の組織を作る」食品です。ビタミンやミネラル、食物せんい、ヨウ素などが豊富に含まれています。 【630kcal、25.1g、2.4g】
		クリームシチュー	鶏肉・ベーコン・牛乳	玉ねぎ・人参・ブロッコリー・とうもろこし	じゃがいも・油	
		海藻サラダ	海藻・まぐろ (水煮)	大根・きゅうり・キャベツ	砂糖・油	
		いちごジャム			いちごジャム	
22	水	ごはん/牛乳	牛乳		こめ	~新玉ねぎ~ 今日は新玉ねぎを使用しています。普通の玉ねぎは、収穫後に乾燥させますが、新玉ねぎは収穫後すぐに出荷します。新玉ねぎは春先だけ出回り、やわらかく辛味が弱いので生食にも向いています。 【587kcal、22.5g、1.8g】
		新玉ねぎのみそ汁	豆腐・油揚げ・みそ	玉ねぎ・人参・しめじ・ねぎ		
		白身魚の天ぷら	ホキの天ぷら		あぶら油	
		たくあん和え		キャベツ・小松菜・人参・たくあん漬		
23	木	ごはん/牛乳	牛乳		こめ	*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。 【615kcal、22.5g、1.6g】
		鶏じゃが	鶏肉	さやいんげん・玉ねぎ・人参	じゃがいも・糸こんにゃく・油・砂糖	
		大根の酢の物	しらす干し	大根・人参・きゅうり	ごま・砂糖	
		甘夏フレッシュ			あまなつ甘夏フレッシュ	
24	金	ごはん/牛乳	牛乳		こめ	*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。 【584kcal、24.5g、1.7g】
		中華風卵スープ	卵・豚肉	玉ねぎ・人参・ねぎ・たけのこ	かたくりこ片栗粉・油	
		肉団子の甘酢だれ	肉団子甘酢だれ			
もやしのナムル	ささみ (水煮)	もやし・きゅうり・人参	砂糖・ごま油			
27	月	ごはん/牛乳	牛乳		こめ	~のっぺい汁~ のっぺい汁とは、里芋や人参、ごぼう、大根などの根菜を煮込み、片栗粉などでとろみをつけた、日本各地に伝わる郷土料理です。 【605kcal、22.8g、1.6g】
		のっぺい汁	鶏肉・油揚げ	人参・ごぼう・大根・ねぎ	さといも里芋・こんにゃく・片栗粉	
		いわしの生姜煮	いわしの生姜煮			
		ごま酢和え		キャベツ・もやし・人参	ごま・砂糖	
28	火	豆乳パン/牛乳	牛乳		とうりゅう豆乳パン	~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。 【660kcal、27.1g、2.2g】
		ミートスパゲッティ	牛肉・豚肉	玉ねぎ・人参・グリーンピース・にんにく	スパゲッティ・油	
		こまつなサラダ	まぐろ (水煮)・大豆	こまつな小松菜・キャベツ・人参	砂糖・油	
30	木	ごはん/牛乳	牛乳		こめ	~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、たくさんのおかずを集めて作ったようなおかずという意味が込められています。 【557kcal、25.4g、1.8g】
		八宝菜	豚肉・いか・えび	玉ねぎ・キャベツ・チンゲンサイ・きくらげ・人参・しょうが	ごま油・片栗粉・油	
		ささみの中華和え	ささみ (水煮)	大根・きゅうり・人参	砂糖・ごま油・ごま	
		オレンジ		オレンジ		

# ご入学・ご進級おめでとうございます

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づく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、ご協力のほど、よろしくお願いたします。

## 給食から学べること

- 健康によい食事のとり方
- 地域の産業
- 伝統行事や行事食
- 環境への配慮
- 日本や世界の食文化
- 感謝の心 など

