

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 とどの 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	水	ごはん/牛乳	牛乳		こめ 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食をつくります。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。 【638kcal、17.7g、2.1g】
		わかめスープ	わかめ・焼き豚	たま 玉ねぎ・人参・えのきたけ・ねぎ	あぶら 油	
		はるま 春巻き	はるま 春巻き		あぶら 油	
		もやしのナムル	チキンハム	もやし・きゅうり・人参	さとう 砂糖・ごま油・ごま	
10	木	ごはん/牛乳	牛乳		こめ 米	給食センターで提供しているごはらは、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。 【593kcal、25.0g、2.2g】
		みそ汁	あぶら 揚げ・豆腐・みそ	人参 大根・ねぎ	さといも 里芋	
		とり 鶏の照り焼き	とりにく 鶏肉	にんにく		
		しそひじきあえ	しそひじき	キャベツ・きゅうり・人参		
11	金	むぎ 麦ごはん/牛乳	牛乳		こめ 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、22.4g、2.0g】
		ポークカレー	ぶたにく 豚肉	たま 玉ねぎ・人参・枝豆・にんにく・しょうが	じゃがいも・油	
		グリーンサラダ	ささみ (水煮)	キャベツ・きゅうり・はなっこりー	あぶら 油・砂糖	
		お祝ひいちごゼリー			お祝ひいちごゼリー	
14	月	わかめごはん/牛乳	牛乳・わかめごはんの素		こめ 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。 【571kcal、21.2g、2.0g】
		にく 肉じゃが	ぎゅうにく 牛肉	たま 玉ねぎ・人参・さやいんげん	じゃがいも・系こんにやく・あぶら 油・砂糖	
		だいこん 大根の酢の物	だいこん 大根	人参・きゅうり	ごま 砂糖	
15	火	こくとう 黒糖パン/牛乳	牛乳		こくとう 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、臓器の働きを活性化したり、成長を促してくれたります。 【629kcal、26.3g、2.7g】
		コンソメスープ	ベーコン	たま 玉ねぎ・人参・とうもろこし・パセリ	じゃがいも・あぶら 油	
		とり 鶏肉のパン粉焼き	とりにく 鶏肉		ノンエッグマヨネーズ・パン粉	
		かいそう 海藻サラダ	まぐろ (水煮)・かいそう 海藻	キャベツ・ブロッコリー・人参	さとう 砂糖・あぶら 油	
16	水	ごはん/牛乳	牛乳		こめ 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。 【577kcal、19.3g、1.8g】
		たま 玉ねぎのみそ汁	あぶら 揚げ・みそ	たま 玉ねぎ・人参・しめじ・ねぎ	さといも 里芋	
		しろみ 白身魚の天ぷら	しろみ 白身魚の天ぷら		あぶら 油	
		たくあん和え		キャベツ・小松菜・人参・たくあん漬		
17	木	ごはん/牛乳	牛乳		こめ 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。 【623kcal、22.1g、1.7g】
		生揚げの中華煮	なまあげ 生揚げ・豚肉	たま 玉ねぎ・たけのこ・チンゲンサイ 人参・しょうが	さとう 砂糖・油・ごま油・片栗粉	
		はるさめ 春雨サラダ	チキンハム	もやし・きゅうり・人参	はるさめ・さとう 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		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使用した献立にしています。 【582kcal、25.5g、1.4g】
		とうふ 豆腐汁	とうふ 豆腐	たま 玉ねぎ・人参・ほうれんそう・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		アスパラガス・キャベツ・人参	ごま 砂糖	



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 などの 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	
21	月		振替休日のため給食中止			
22	火	とうにゅう ぎゅうにゅう 豆乳パン／牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳		とうにゅう 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。
		ぎゅうにく ぶたにく ミートスパゲッティ	ぎゅうにく ぶたにく 牛肉・豚肉	たま ぎんじん 玉ねぎ・人参・グリーンピース・にんにく	スパゲッティ・あぶら 油	
		まぐろ みに ツナサラダ	まぐろ みに まぐろ(水煮)	きゅうり・キャベツ・とうもろこし	さとう あぶら 砂糖・油	
23	水	ぎゅうにゅう ごはん／牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳		こめ 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つずつ揚げています。 【611kcal、23.6g、1.7g】
		うお じり 魚そうめん汁	とうふ うお 豆腐・魚そうめん	たま ぎんじん 玉ねぎ・人参・ねぎ		
		とり から あ 鶏の唐揚げ	とり にく 鶏肉	にんにく	かたくりこ あぶら 片栗粉・油	
		ごま ず あ ごま酢和え		キャベツ・もやし・人参	さとう 砂糖・ごま	
24	木	ぎゅうにゅう ごはん／牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳		こめ 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。 【559kcal、22.7g、2.0g】
		ちゅうかふうたまご 中華風卵スープ	たまご や ぶた 卵・焼き豚	たま ぎんじん 玉ねぎ・人参・ねぎ・たけのこ	かたくりこ あぶら 片栗粉・ごま油	
		シュウマイ	シュウマイ			
		ささみ ちゅうか あ ささみの中華和え	ささみ みに ささみ(水煮)	キャベツ・きゅうり・もやし	さとう 砂糖・ごま	
25	金	ぎゅうにゅう ごはん／牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳		こめ 米	＊しょうすい＊ 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。 【601kcal、20.8g、2.2g】
		とうにゅう じり 豆乳汁	みそ とうにゅう とうふ あぶら あ みそ・豆乳・豆腐・油揚げ	ぎんじん たま 人参・玉ねぎ・しめじ・もやし・ねぎ		
		かぼちゃ ひき肉 フライ		かぼちゃ ひき肉 フライ	あぶら 油	
		しらす ぼ しらす和え	しらす 干し	だいこん ぎんじん 大根・人参・キャベツ	さとう 砂糖・ごま	
28	月	ぎゅうにゅう ごはん／牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳		こめ 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。 【607kcal、25.0g、1.9g】
		はっばうさい 八宝菜	ぶたにく 豚肉・いか・えび	たま ぎんじん 玉ねぎ・キャベツ・チンゲンサイ きくらげ・人参・しょうが	あぶら かたくりこ あぶら ごま油・片栗粉・油	
		き ぼ だいこん 切り干し大根のナムル	チキンハム	き ぼ だいこん 切り干し大根・きゅうり・人参	さとう 砂糖・ごま・ごま油	
		バナナ		バナナ		
30	水	しょう ぎゅうにゅう 小ゆかりごはん／牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	あか 赤しそ	こめ 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 ルタミン酸といううま味成分 が多く含まれているので、そ のうま味も加わって、よりお いしい和え物になります。 【592kcal、23.2g、2.3g】
		かしわうどん	とり にく あぶら あ 鶏肉・油揚げ	たま ぎんじん ぼ 玉ねぎ・人参・干しいたけ・ねぎ	うどん さとう うどん・砂糖	
		しおこんぶ あ 塩昆布和え	しおこんぶ 塩昆布	キャベツ・きゅうり・人参		
		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

