



# 令和8年 4月 こんだてよていひょう

合志市立学校給食センター  
TEL(096) 248-2102

ひょう	しゅしょく	きゅうにゅう	おかず	ざいりょう				エネルギー (kcal) (上段:小下段:中)	ひとくちメモ		
				ねつちからになる(きいろ)	ちやにくやほねになる(あか)	からだのちょうしきをとのえる(みどり)	ちょうみりょう ほか				
10	きん ハッスルどん (むぎごはん)		わかめスープ (ハッスル丼の具) どうにゅうムース	こめ むぎ しらたき さとう でんぶん あぶら ごまあぶら どうにゅうムース	ぶたにく ぎゅうにゅう わかめ どうぶ	にんじん たまねぎ こまつな しょうが えのきたけ チンゲンサイ	しょうゆ みりん しお こしょう 中華スープ さけ チキンガラスープ	580 706	<p>毎月19日は「<b>食育の日</b>」</p> <p>熊本県では、熊本の産物を使う「ふるさとくまさんデー」という取組を行っています。合志市では、熊本県の各地の味めぐりをします。お楽しみに★</p> <p>4月 芦北・水俣地区 5月 山鹿地区 6月 熊本市 7月 天草地区 9月 八代地区 10月 荒尾・玉名地区 11月 上益城地区 12月 宇城地区 1月 入吉・球磨地区 2月 菊池地区 3月 阿蘇地区</p> <p>「<b>やさしおデー</b>」</p> <p>少ない量でもおいしく食べられる「やさしおデー」を実施します。 小学生の塩分量2g以下、中学生の塩分量2.5g以下です。</p> <p>だしをしっかりとったり、食材の食感や風味を生かしたりして、減塩の工夫をしています。</p> <p>「<b>かみかみデー</b>」</p> <p>食べ物をよくかむことは、食べすぎを防ぎ、消化・吸収を助け、虫歯や歯周病の予防に役立つなど、体に良いはたらきがたくさんあります。毎日しっかりとかむことが大切ですが、かみごたえのある食器を使っての白は「かみかみデー」として、特に意識してかむように声かけをしています。家庭でもぜひ、かむことを意識して食べるようにしましょう。</p>		
13	げつ チキンカレーライス (むぎごはん)		(チキンカレー) フルーツミックス	こめ むぎ じゃがいも あぶら マスカットゼリー	ぎゅうにゅう とりにく チーズ しろういんげんまめ スキムミルク	たまねぎ にんじん ブロッコリー にんにく しょうが みかん もも パイナップル	赤ワイン カレールウ チキンガラスープ しょうゆ ウスターソース	622 822			
14	か ミルクパン		ポークビーンズ ツナマヨサラダ ほうれん草オムレツ(中のみ)	パン あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいき ツナ ノンエッグマヨネーズ (中) オムレツ	たまねぎ にんじん パセリ にんにく トマト キャベツ きゅうり コーン	赤ワイン しお ケチャップ ウスターソース デミグラスソース コンソメ チキンフイオン すこしょう	578 829			
15	すい やさしおデー むぎごはん		にくじゃが ごぼうとキャベツのサラダ のりかつおぶりかけ	こめ むぎ じゃがいも さとう こんにゃく あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく てんぷら ツナ ノンエッグマヨネーズ ぶりかけ(のりかつお)	にんじん たまねぎ いんげん ごぼう キャベツ きゅうり	しょうゆ みりん さけ こしょう	595 750			
16	もく むぎごはん		どうぶのみそ汁 さばのしょうが煮 やまぶきあえ	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう どうぶ あぶらあけ わかめ みそさばのしょうがに いりたまご	にんじん えのきたけ ねぎ キャベツ きゅうり	だしこんぶ だしかつお す しょうゆ こしょう	574 724			
17	きん セルフてりやきバーガー☆ 丸パンカット		はるさめスープ チキンてりやきパティ コールスローサラダ	パン はるさめ ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう とりだんご どうぶ てりやきチキンパティ ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ もやし チンゲンサイ にんじん きくらげ キャベツ きゅうり レモンかじゅう	チキンガラスープ こしょう 中華スープ さけ しょうゆ しお	603 747			
20	げつ かみかみデー むぎごはん		かきたま汁 魚とレバーのナッツがらめ	こめ むぎ じゃがいも てんぷら あぶら アーモンド さとう	ぎゅうにゅう たまご どうぶ かまぼこ わかめ くわわかめ たら とりレバー	たまねぎ にんじん ねぎ スズキニ きびまん なす あかピーマン	しょうゆ さけ みりん だしこんぶ だしかつお	622 786			
21	か こくとうパン		スパゲティミートソース かいそうサラダ	パン あぶら スパゲティ ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう 牛ひきにく だいき ぶたひきにく チーズ しらすほし ささみチャック かいそう	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく キャベツ きゅうり コーン	デミグラスソース しょうゆ チキンフイオン 赤ワイン ウスターソース しお こしょう す	615 791			
22	すい むぎごはん		新じゃがとたけのこのうま煮 みそマヨネーズサラダ	こめ むぎ じゃがいも さとう こんにゃく あぶら	ぎゅうにゅう とりにく てんぷら あつあけ ツナ だいき みそ ノンエッグマヨネーズ	にんじん たけのこ いんげん しいたけ キャベツ きゅうり コーン	しょうゆ みりん さけ す	564 731			
23	もく ふるさとくまさんデー 「水俣・芦北」 むぎごはん		たまねぎのみそしる たちうおフライ あまなつサラダ	こめ むぎ あぶら さとう	ぎゅうにゅう どうぶ みそ たちうおフライ	たまねぎ にんじん えのきたけ こまつな きゅうり キャベツ あまなつみかん レモンかじゅう	だしこんぶ だしかつお しょうゆ こしょう	596 748			
24	きん こめこパン		クリームポターージュ アスパラナッツサラダ ミニももゼリー	パン じゃがいも こめこ パター あぶら さとう アーモンド オリーブオイル ももゼリー	ぎゅうにゅう とりにく チーズ しろういんげんまめ なまクリーム スキムミルク	にんじん たまねぎ ほうれんそう コーン マッシュルーム きゅうり アスパラガス レモンかじゅう	白ワイン しお こしょう チキンフイオン しょうゆ す	599 724			
27	げつ かみかみデー むぎごはん		じゃがいものみそ汁 ちくさやき ごぼうと茸わかめのきんぴら	こめ むぎ じゃがいも さとう こんにゃく あぶら ごま	ぎゅうにゅう あぶらあけ どうぶ わかめ みそ ちくさやき くわわかめ	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ ごぼう	だしいりこみりん しょうゆ	571 741			
28	か かみかみデー ひき肉とあぶらあけのまぜごはん		すましじる ししゃもフライ もやしのゆかりあえ	こめ むぎ あぶら さとう	とりひきにく あぶらあけ だいき ぎゅうにゅう どうぶ かまぼこ わかめ ししゃもフライ	えだまめ にんじん ごぼう しいたけ だいこん ねぎ えのきたけ もやし きゅうり ゆかり	さけ しょうゆ みりん しお だしこんぶ だしかつお	570 730			
29	すい		<b>昭和の日</b>								
30	もく むぎごはん		マーボーどうぶ ちゅうかあえ	こめ むぎ さとう ごまあぶら てんぷら あぶら	ぎゅうにゅう どうぶ だいき ぶたひきにく あかみそ みそ とりささみ いりたまご	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ にんにく しょうが ねぎ きゅうり キャベツ	さけ しょうゆ オイスターソース す	597 765			

※献立は、都合により変更になる場合があります。ご了承ください。

### 給食センターの紹介

合志市立小学校の近くにあり、令和8年度は約2700食を作ります。

メンバー

所長 1名	事務 1名
栄養教諭・学校栄養職員 2名	
給食調理員 28名	
運転手 4名	
牛乳バック回収 1名	

安心・安全でおいしい給食を届けられるよう、精一杯がんばります！  
よろしくお願ひいたします。

### 学校給食の7つの目標

- ①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- ②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができ、判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。
- ③食生活が食にかかわる人々の様々な活動を支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。
- ④我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。
- ⑤食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。
- ⑥食生活が自然の恩恵の上になり立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
- ⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。

### 給食時間のすこし方

全員

- せつぽうで手をきれいに洗い、清潔なハンカチでふく
- 給食当番の人
- 身じたくを整える
- 食器や食缶を協力して運ぶ
- 保護者の方へ

給食当番以外の人

- 給食を受け取ったら、底で静かに待つ
- 机の上をきれいに片付け、グループなどを作る

保護者の方へ

- 給食当番の服装がまわってきましたら、白衣の洗濯をお願いします。また、清潔なマスクの持参もお願いします。