

給食だより

令和7年4月



4月の季節 メニュー・行事食

4月16日(水)郷土料理『ねりごみ(青森県)』

名前の由来は、野菜の煮物に葛を入れてねり込むようにして作ったことから呼ばれたそうです。

砂糖をたっぷり入れて作るので、普段はあまり食べられない贅沢な食べ物であり、正月のお膳につけたり、冠婚葬祭の人寄せの時に、おもてなし料理としてつくられた料理です。

4月21日(月)『若竹汁』

春を代表する食べ物と言えばたけのこ。たけのこの旬は3~5月です。地中を横に伸びた竹の地下茎から節ごとに出てくる芽の部分がたけのこです。

グルタミン酸やアスパラギン酸などのうまみ成分でもあるアミノ酸が多く含まれており、疲れをとる作用があります。

また、食物繊維も多く含まれているため、腸の働きを良くしてくれます。たけのこの土佐煮、たけのこごはん、天ぷらにして食べても美味しいです。

開明中学校の給食でも季節の食材を使った献立や、郷土料理・世界の料理を取り入れています。食を通して色々なことを学んでほしいと思っています。

いよいよ新学期が始まりました。
今年度も健康な体づくり、体の成長に貢献できるよう美味しい給食を作っていきます。よろしくお願い致します。

＊入学・進級おめでとうございます＊

学校給食は生きる力を身につけるため、生涯にわたり健康で充実した生活を送れるように7つの目標が定められています。

- ①健康の維持・増進の精神を養う ~元気な体をつくろう~
- ②生命・自然への感謝と環境保全 ~命の恵みに感謝して「いただきます」~
- ③勤労を重んずる態度 ~ありがとうの気持ちで「ごちそうさま」~
- ④望ましい食習慣を作る ~バランス良く、規則正しく食事をとろう~
- ⑤生産、流通、消費についての理解~給食が出来るまでの道のりを知ろう~
- ⑥伝統的な食文化への理解 ~昔ながらの食べ物を大切に~
- ⑦社交性と協同の精神を養う~みんなで協力しあって、仲良く楽しく~

給食は教育の一環であり、「食」に関して学ぶ大切な時間です。皆で助け合って給食を準備し、片づけまでを繰り返し毎日行い、良い食習慣を身に付けましょう。

また、郷土食や行事食、世界料理など特色のある献立を取り入れています。少しでも食に関心を持っていただけたらと思います。

~色々な食べ物に挑戦してみましよう~
苦手な食べ物もあると思います。

食堂では、給食とは違ったいろいろなメニューもそろっています。
ぜひ、お立ち寄り下さい。



令和 7年 4月度 給食献立表

日付	曜日	献立	主な材料		日付	曜日	献立	主な材料	
9	水	白身魚フライ ツナポテトソテー キャンディチーズ 白菜のスープ ごはん	たら、パン粉、小麦粉、食塩、油、タルタルソース じゃが芋、ツナ、玉ねぎ、塩、こしょう、コンソメ、油 ナチュラルチーズ、牛乳 白菜、ベーコン、ねぎ、コンソメ、塩、こしょう 米	845 kcal 中学 年 中学 3 年	19	土	ビビンバ風 ぎょうざ いちごゼリー わかめスープ	米、牛肉、生姜、しいたけ、人参、もやし、小松菜、塩、砂糖、醤油、豆板醤、ごま油、胡椒、鶏ガラ 豚肉、キャベツ、小麦粉、豚脂、澱粉、玉ねぎ、砂糖、にんにく油、にんにく、にら、食塩、ラード、生姜、オイスターソース、醤油、酢 いちごゼリー わかめ、コーン、ねぎ、鶏ガラ、塩、胡椒	792 kcal 中学 1 年 中学 2 年
10	木	おろしハンバーグ マカロニサラダ ブロッコリーのハニーマスタード ほうれん草のスープ 黒糖食パン	鶏肉、たまねぎ、パン粉、牛脂、しょうゆ、砂糖、食塩、赤ワイン、油、おろしだれ マカロニ、コーン、ハム、マヨネーズ ブロッコリー、人参、コーン、ハニーマスタード ほうれん草、コーン、ねぎ、コンソメ、塩、胡椒 小麦粉、加工黒糖、砂糖、マーガリン、パン酵母、みかんジャム	804 kcal 中学 年 中学 3 年	21	月	豚じゃが 和風サラダ 白桃 若竹汁 ごはん	豚肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、しらたき、油、醤油、砂糖、みりん、だし ブロッコリー、わかめ、ツナ、コーン、青じそドレッシング 白桃 たけのこ、わかめ、ねぎ、醤油、塩、だし 米	693 kcal 中学 2 年 中学 3 年
11	金	豚肉と大根の煮物 鯖のみそ焼き ほうれん草のごま和え 豚汁 ごはん	豚肉、大根、厚揚げ、人参、さやいんげん、しょうが、醤油、砂糖、みりん、酒、だし さわら、みそだれ ほうれん草、揚げ、ごま、醤油、みりん、だし 豚肉、こんにやく、大根、人参、ごぼう、ねぎ、みそ、だし 米	757 kcal 中学 年 中学 2 年	22	火	豚肉のチリソース炒め 春巻き 塩だれキャベツ じゃがいものみそ汁 ごはん	豚肉、小松菜、玉ねぎ、キャベツ、塩、胡椒、チリソース、油、鶏ガラ 筍、人参、キャベツ、玉ねぎ、植物油、春雨、醤油、デンプン、小麦粉、鶏肉、砂糖、きくらげ、オイスターソース、油 キャベツ、ツナ、塩だれ じゃが芋、わかめ、ねぎ、みそ、だし 米	780 kcal 中学 2 年 中学 3 年
12	土	肉豆腐 コロッケ 小松菜のしらす和え 花魁のすまし汁 ごはん	牛肉、玉ねぎ、豆腐、人参、さやいんげん、油、醤油、砂糖、みりん、酒、だし ばれいしよ、衣(パン粉、小麦粉、でん粉、食塩)、大豆たんぱく、砂糖、牛肉、醤油、オイスターソース、白こしょう、油、トンカツソース 小松菜、しらす、醤油、みりん、だし 花魁、わかめ、ねぎ、醤油、だし 米	805 kcal 中学 1 年 中学 2 年	23	水	カレーライス メンチカツ はちみつレモンゼリー 牛乳	牛肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、ケチャップ、ゴールデンカレー、カレーフレーク、油、にんにく、生姜、コンソメ、ウスターソース 豚肉、牛肉、バター粉(小麦、大豆含む)、パン粉(小麦、大豆、乳含む)、油、トンカツソース はちみつレモンゼリー 牛乳	1076 kcal 中学 1 年 中学 3 年
14	月	ひじきと大豆のドライカレー グリルチキン オレンジゼリー コンソメスープ	米、豚肉、にんにく、生姜、ひじき、大豆、人参、玉ねぎ、ウスターソース、ケチャップ、トマトダイス、醤油、塩、カレー粉、コンソメ 鶏肉、食塩、レモンジュースパウダー、しょうゆ、油 オレンジゼリー じゃが芋、わかめ、ねぎ、コンソメ、塩、胡椒	783 kcal 中学 2 年 中学 3 年	24	木	豚肉の塩だれ炒め アスパラとコーンの香り揚げ 昆布豆 豆腐のすまし汁 ごはん	豚肉、玉ねぎ、人参、小松菜、塩だれ、油、みりん、砂糖、酒、醤油、塩、胡椒 アスパラとコーンの香り揚げ、油 大豆、砂糖、しょうゆ、昆布、塩 豆腐、わかめ、ねぎ、醤油、塩、だし 米	851 kcal 中学 1 年 中学 3 年
15	火	肉団子の甘辛煮 スパサラダ ブロッコリーのサラダ 牛乳 食パン	鶏肉、玉ねぎ、パン粉、卵白、砂糖、しょうゆ、人参、玉ねぎ、ピーマン、醤油、砂糖、みりん、だし スパゲッティ、玉ねぎ、ハム、コーン、マヨネーズ ブロッコリー、人参、和風おろしドレッシング 牛乳 小麦粉、砂糖、マーガリン、パン酵母、食塩、いちごジャム	792 kcal 中学 2 年 中学 3 年	25	金	豚の生姜炒め シュウマイ ごぼうサラダ コンソメスープ ごはん	豚肉、玉ねぎ、人参、生姜、醤油、みりん、酒、油 野菜(玉ねぎ、グリーンピース)、食肉(鶏肉、豚肉)、つなぎ(小麦粉、ゼラチン、卵白)、豚脂、食塩、しょうゆ ごぼう、人参、ごまドレッシング わかめ、ねぎ、コーン、コンソメ、塩、胡椒 米	706 kcal 中学 1 年 中学 2 年
16	水	ねりごみ ちくわの磯辺揚げ 金時豆 さつまいもの赤だし ごはん	鶏肉、さつまい、人参、こんにやく、揚げ、砂糖、醤油、片栗粉、だし 魚肉すり身(たら)、食塩、砂糖、植物油、小麦粉、天ぷら粉、アオサ、大豆油 うずら豆、砂糖、食塩 さつまい、玉ねぎ、ねぎ、赤味噌、だし 米	877 kcal 中学 1 年 中学 3 年	26	土	鶏肉のしょうゆ揚げ 茄子とひき肉のみそ炒め キャベツのサラダ ロールパン 牛乳	鶏肉、しょうゆ、しょうがペースト、砂糖、酒、みそ、食塩、にんにくペースト、植物油、衣(でん粉、パン粉、小麦粉等)、揚げ油(大豆油) 豚肉、なす、玉ねぎ、人参、トマトピューレ、コンソメ、塩、胡椒、にんにく、油 キャベツ、コーン、イタリアンドレッシング 小麦粉、砂糖、マーガリン、パン酵母、食塩、チョコソース 牛乳	1140 kcal 中学 1 年 中学 2 年
17	木	アジフライ ナポリタン ツナサラダ オニオンスープ ごはん	あじ、衣(パン粉、小麦でん粉、小麦粉、食塩、こしょう)、油、トンカツソース スパゲッティ、玉ねぎ、ピーマン、ベーコン、油、塩、胡椒、ケチャップ キャベツ、ツナ、コーン、ゆず醤油ドレッシング 玉ねぎ、ウインナー、ねぎ、コンソメ 米	852 kcal 中学 1 年 中学 3 年	28	月	ポークチャップ ピーマンとじゃこの炒め物 パイン 白菜のスープ ごはん	豚肉、玉ねぎ、チンゲン菜、人参、塩、胡椒、ケチャップ、コンソメ、ウスターソース、にんにく、油 ピーマン、ちりめんじゃこ、玉ねぎ、塩、胡椒、醤油、油 パイン 白菜、ベーコン、ねぎ、コンソメ、塩、胡椒 米	738 kcal 中学 2 年 中学 3 年
18	金	チンジャオロース 春雨サラダ みかん キャベツのスープ ごはん	牛肉、ピーマン、たけのこ、玉ねぎ、砂糖、塩、醤油、オイスターソース、油 春雨、コーン、ハム、中華ドレッシング みかん キャベツ、じゃが芋、ねぎ、鶏ガラ 米	682 kcal 中学 1 年 中学 2 年	30	水	焼き鶏丼 野菜コロッケ ぶどうゼリー 春菊のスープ	米、鶏肉、玉ねぎ、人参、にんにく、豆板醤、醤油、みりん、酒、砂糖、油 馬鈴薯、衣(パン粉、小麦粉、でん粉、食塩)、人参、砂糖、白コショウ、油、トンカツソース ぶどうゼリー 春菊、わかめ、ねぎ、鶏ガラ	837 kcal 中学 1 年 中学 3 年

※仕入れの都合により献立内容が変更となる場合がございます。