



給食だより

令和8年4月



4月の行事食・季節メニュー



4月13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。



4月17日(金)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30日(木)世界の料理『ユッケジャン(韓国)』

牛の肉やすじ、内臓などでだしをとったスープに、牛肉と野菜の細切りを入れて煮込み、粉とうがらしで味つけをした韓国で人気の激辛スープです。具は、ゆでて細切りにした牛肉と、わらび、ずいき、長ねぎ、豆もやしなど。味つけは粉とうがらしのほか、にんにく、しょうゆ、こしょう、コチュジャンなどが使われます。

いよいよ新年度がスタートし、給食も4月9日から始まります。今年度も安全でおいしい給食を提供できるよう頑張りますので、よろしくお願いいたします！

入学・進級おめでとうございます
 ございます🌸

入学、進級を迎えて、新しく始まる学校生活を元気に楽しく過ごすには、何より健康が大切です。そして、食事は健康をつくるうえでとても大切なことです。学校教育の一環として行われる学校給食では、心身の健やかな成長を願い、食を通じた人間形成や生きる力をはぐくむため、次のような「学校給食の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～

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



食堂では、給食とは違った
 色々なメニューが揃ってますので
 ぜひお立ち寄りください！



令和 8年 4月度 給食献立表

日付	曜日	献立	材料	カロリー	学年	日付	曜日	献立	材料	カロリー	学年
9	木	鶏肉のハニーマスタードソース	鶏肉、塩、胡椒、油、ハニーマスタード	904 kcal	中学 3 年	20	月	ビビンバ風	米、牛ひき肉、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	792 kcal	中学 2 年
		キャベツのマヨネーズサラダ	キャベツ、コーン、ハム、マヨネーズ					ぎょうざ	豚肉、キャベツ、小麦粉、玉ねぎ、砂糖、にんにく、にら、塩、醤油、生姜、オイスターソース、醤油、酢		
		キャンディチーズ	キャンディチーズ					いちごゼリー	いちごゼリー		
		牛乳	牛乳					わかめスープ	わかめ、コーン、ねぎ、鶏ガラ、塩、胡椒		
		ロールパン	ロールパン、チョコレートソース		中学 3 年						
10	金	豚肉と大根の煮物	豚肉、大根、厚揚げ、人参、いんげん、生姜、醤油、砂糖、みりん、酒、だし	757 kcal	中学 2 年	21	火	白身魚フライ	たら、パン粉、小麦粉、塩、油、タルタルソース	825 kcal	中学 2 年
		鯖のみそ焼き	さわら、味噌、醤油、水飴、塩、酒、香辛料					スパサラダ	スパゲッティ、玉ねぎ、ハム、コーン、マヨネーズ		
		ほうれん草のごま和え	ほうれん草、揚げ、ごま、醤油、みりん、だし					塩だれキャベツ	キャベツ、ツナ、塩だれ		
		豚汁	豚肉、こんにゃく、大根、人参、ごぼう、ねぎ、味噌、だし					白菜のスープ	白菜、ベーコン、ねぎ、コンソメ、塩、胡椒		
		ごはん	米		中学 3 年			ごはん	米		
11	土	チンジャオロース	牛肉、青ピーマン、赤ピーマン、たけのこ、玉ねぎ、砂糖、塩、醤油、オイスターソース、油	700 kcal	中学 1 年	22	水	豚肉のチリソース炒め	豚肉、小松菜、玉ねぎ、キャベツ、塩、胡椒、チリソース、油、鶏ガラ	818 kcal	中学 3 年
		春雨サラダ	春雨、コーン、ハム、中華ドレッシング					春巻き	筍、人参、キャベツ、玉ねぎ、春雨、醤油、小麦粉、鶏肉、砂糖、きくらげ、オイスターソース、油		
		みかん	みかん					キャンディチーズ	キャンディチーズ		
		キャベツのスープ	キャベツ、じゃがいも、ねぎ、鶏ガラ					じゃがいものみそ汁	じゃがいも、わかめ、ねぎ、味噌、だし		
		ごはん	米		中学 2 年			ごはん	米		
13	月	豚じゃが	豚肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、いんげん、しらたき、油、醤油、砂糖、みりん、だし	705 kcal	中学 2 年	23	木	カレーライス	米、牛肉、玉ねぎ、人参、じゃがいも、ケチャップ、ゴールデン、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	1049 kcal	中学 1 年
		和風サラダ	ブロッコリー、ツナ、コーン、青じそドレッシング					メンチカツ	豚肉、牛肉、小麦、パン粉、小麦、油、トンカツソース		
		白桃	白桃					はちみつレモンゼリー	はちみつレモンゼリー		
		若竹汁	たけのこ、わかめ、ねぎ、醤油、塩、だし					牛乳	牛乳		
		ごはん	米		中学 3 年						
14	火	ひじきと大豆のドライカレー	米、豚ひき肉、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、トマトソース、醤油、塩、カレー粉、コンソメ	887 kcal	中学 2 年	24	金	豚の生姜炒め	豚肉、玉ねぎ、人参、生姜、醤油、みりん、酒、油、だし	707 kcal	中学 1 年
		グリルチキン	鶏肉、塩、レモンジュースパウダー、しょうゆ、パセリ、油					しゅうまい	玉ねぎ、グリーンピース、鶏肉、豚肉、小麦粉、卵白、砂糖、塩、醤油		
		オレンジゼリー	オレンジゼリー					ごぼうサラダ	ごぼう、人参、胡麻ドレッシング		
		牛乳	牛乳					コンソメスープ	じゃがいも、ねぎ、コーン、コンソメ、塩、胡椒		
		ごはん	米		中学 3 年			ごはん	米		
15	水	肉団子の甘辛煮	肉団子、人参、玉ねぎ、青ピーマン、醤油、砂糖、みりん、だし	813 kcal	中学 1 年	25	土	鶏肉のしょうゆ揚げ	鶏肉、醤油、生姜、砂糖、酒、みそ、食塩、にんにく、油	934 kcal	中学 2 年
		ツナボテトソテー	じゃがいも、ツナ、玉ねぎ、塩、胡椒、コンソメ、油					茄子とひき肉のみそ炒め	豚ひき肉、なす、玉ねぎ、人参、赤味噌、塩、胡椒、にんにく、油		
		ブロッコリーと枝豆のサラダ	ブロッコリー、枝豆、コーン、梅ドレッシング					キャベツのサラダ	キャベツ、コーン、イタリアンドレッシング		
		ほうれん草のスープ	ほうれん草、ベーコン、ねぎ、コンソメ、塩、胡椒					牛乳	牛乳		
		ごはん	米		中学 3 年			コッペパン	いちごジャム		
16	木	アジフライ	あじ、パン粉、小麦粉、塩、こしょう、油、トンカツソース	852 kcal	中学 1 年	27	月	豚肉の塩だれ炒め	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、だし	852 kcal	中学 2 年
		ナポリタン	スパゲッティ、玉ねぎ、青ピーマン、ベーコン、油、塩、胡椒、ケチャップ					アスパラとコーンの香り揚げ	コーン、アスパラガス、すり身、卵白、塩、砂糖、小麦粉、米粉、油		
		ツナサラダ	キャベツ、ツナ、コーン、ゆず醤油ドレッシング					昆布豆	大豆、砂糖、醤油、昆布、塩		
		オニオンスープ	玉ねぎ、ウインナー、ねぎ、コンソメ					豆腐のすまし汁	豆腐、わかめ、ねぎ、醤油、塩、だし		
		ごはん	米		中学 3 年			ごはん	米		
17	金	ねりごみ（青森県）	鶏肉、さつまいも、人参、こんにゃく、揚げ、砂糖、醤油、片栗粉、だし	877 kcal	中学 1 年	28	火	ポークチャップ	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、鶏ガラ	701 kcal	中学 2 年
		ちくわの磯辺揚げ	魚肉すり身、塩、砂糖、小麦粉、天ぷら粉、アオサ、油					ピーマンとじゃこの炒め物	青ピーマン、ちりめんじゃこ、玉ねぎ、塩、みりん、醤油、油		
		金時豆	うずら豆、砂糖、塩					パイ	パイ		
		さつまいもの赤だし	さつまいも、玉ねぎ、ねぎ、赤味噌、だし					牛乳	牛乳		
		ごはん	米		中学 2 年			揚げパン	コッペパン、油、砂糖		
18	土	和風ハンバーグ	ハンバーグ、きのこ、ねぎ、塩、胡椒、醤油、みりん、片栗粉、だし	881 kcal	中学 1 年	30	木	野菜あんかけ丼	米、豚肉、白菜、チンゲン菜、人参、きのこ、醤油、酒、鶏ガラ、塩	787 kcal	中学 3 年
		マカロニサラダ	マカロニ、コーン、ハム、マヨネーズ					野菜コロッケ	じゃがいも、パン粉、小麦粉、塩、人参、砂糖、胡椒、油、トンカツソース		
		ブロッコリーのサラダ	ブロッコリー、人参、和風おろしドレッシング					ぶどうゼリー	ぶどうゼリー		
		牛乳	牛乳					ユッケジャン風スープ	牛肉、もやし、豆腐、ほうれん草、鶏ガラ、片栗粉、コチュジャン、にんにく、醤油、酒、砂糖		
		黒糖食パン	黒糖食パン、みかんジャム		中学 2 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。