

2025年

4月

給食予定献立表(No. 1)

下駄産の食材は 太字 で示しています。
ご確認ください。

薩摩川内市立下駄学校給食センター

日曜日	献立名 牛乳は毎回あります	主に「お米」 となる	主に体の組織を つくる	主に体の調子 を整える	調味料	エネルギー kcal	たんぱく質 g
7月	①しろごはん ②豚肉じゃが ③春キャベツの炒め物	①こめ ②じゃがいも、サラダ 油、さとう ③ごま油、さとう	①牛乳 ②豚肉、ミニ絹厚揚げ ③油揚げ、しらす干し	②おろししょうが、にんじん、 たまねぎ、インゲンホール、糸 こんにゃく、しいたけ ③にんじん、キャベツ、小松菜	②和風だし、料理酒、本みり ん、食塩、薄口しょうゆ、濃 口しょうゆ ③薄口しょうゆ、本みりん、 食塩	幼 小 中	31.5
8月	①むぎごはん ②春キャベツのスープ ③ハンバーグのきのこソースか け	①こめ、むぎ ②サラダ油 ③サラダ油、さとう	①牛乳 ②ベーコン ③ハンバーグ	②キャベツ、にんじん、たまね ぎ、ほうれん草 ③たまねぎ、にんじん、えのき だけ、ぶなしめじ、グリーンビ ース、ダイストマト缶	②鶏ガラだし、コンソメ、食 塩、こしょう、薄口しょう ゆ、料理酒 ③コンソメ、ケチャップ、料 理酒、ウスターソース、デミ グラスソース、こしょう、食 塩	幼 小 中	23.7 26.8 30.2
9月	①むぎごはん ②貝たくさんみそ汁 ③きびなごのごまだれ揚げ ④茹でキャベツ	①こめ、むぎ ③かたくり粉、大豆 油、さとう、いりごま	①牛乳 ②油揚げ、カットわか め、 麦みそ ③きびなご	②にんじん、葉ねぎ、えのきだ け、だいこん、かぼちゃ ③おろししょうが ④キャベツ	②和風だし、食塩 ③濃口しょうゆ、本みりん、 料理酒	幼 小 中	24.6 29.3 36.3
10月	①むぎごはん ②うすらの卵入り中華丼 ③鶏肉のオイスターソース炒 め	①こめ、むぎ ②サラダ油、ごま油、 かたくり粉 ③ごま油、さとう	①牛乳 ②豚肉、いか、うすら の卵、えび ③鶏肉	②おろししょうが、たまねぎ、 にんじん、たけのこ、キャベ ツ、しいたけ、大豆もやし、チ ンゲン菜 ③チンゲン菜、にんじん、えの きだけ、キャベツ	②鶏ガラだし、こしょう、料 理酒、薄口しょうゆ、食塩、 中華味 ③料理酒、濃口しょうゆ、オ イスターソース、薄口しょう ゆ、本みりん	幼 小 中	28.3 34.3 42.6
11月	①むぎごはん ②かぶのみそ汁 ③鯖のピリ辛焼き ④わかめソテー	①こめ、むぎ ③さとう、ごま油 ④いりごま、ごま油、 さとう	①牛乳 ②油揚げ、 麦みそ ③鯖 ④カットわかめ	②かぶ、にんじん、キャベツ、 えのきだけ、葉ねぎ ③おろしにんにく ④糸こんにゃく	②和風だし、食塩 ③薄口しょうゆ、濃口しょう ゆ、料理酒、こしょう、七味 唐辛子、豆板醤、本みりん ④薄口しょうゆ、料理酒、本 みりん	幼 小 中	21.2 29.2 32.7
14月	①コッペパン ②コーンシチュー ③野菜のレモン和え	①コッペパン ②サラダ油、じゃがい も ③さとう、サラダ油	①牛乳 ②鶏肉、牛乳、粉チー ズ	②たまねぎ、にんじん、カーネ ルコーン、グリーンピース ③キャベツ、にんじん、カーネ ルコーン、ブロッコリー	②コンソメ、白豆ペース ト、ホワイトルー、食塩、こ しょう ③薄口しょうゆ、レモン果 汁、穀物酢、薄口しょうゆ	幼 小 中	21.1 27.4 33.3
15月	①むぎごはん ②奄美の鶏飯(汁) ③奄美の鶏飯(具) ④大豆といりこの香揚げ ⑤一食刻みのり	①こめ、むぎ ②さとう ③さとう ④かたくり粉、大豆 油、さとう	①牛乳 ③ささみ、錦糸卵 ④田作り煮干し、青の り、田作り煮干し ⑤一食刻みのり	②おろししょうが、葉ねぎ ③しいたけ、つぼ煮けり、き ぬさや ④さつま芋	②鶏ガラだし、料理酒、薄口 しょうゆ、本みりん ③濃口しょうゆ ④本みりん、薄口しょうゆ、 食塩	幼 小 中	29.9 36.3 44.6

※材料等の都合により献立が変更することがあります。

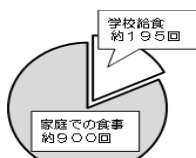
学校給食の7つの目標

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 きる判断力を培い、 及び望ましい食習慣 を養うこと。	③学校生活を豊かにし、 明るい社交性及び協 同の精神を養うこと。	④食生活が自然の恩恵 の上に成り立つもの 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。
⑤食生活が食にかかわ る人々の様々な活動 に支えられているこ 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。	⑥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。	⑦食料の生産、流通及 び消費について、正 しい理解を導くこと。	

★年間の食事に占める学校給食と家庭での食事の割合

学校給食は、年間の食事おおよそ1/6～1/5を占めているにすぎま
せん。学校給食で栄養のバランスのとれた食事食べていても、家庭
での食事内容が充実していなければ児童生徒の心身の健全な発達を
図ることはできません。

また、望ましい食習慣、礼儀作法、偏食の矯正、箸の使い方など
は、食事の大部分を受け持つ家庭での食習慣を通して習慣化されるも
のです。

・年間の学校給食の回数
約 195 回・年間の食事回数
365日×3回=1095回地場産物を
食べよう!

地産地消とは、地域で生産した農林水産物を地域で消費する取り
組みです。新鮮な季節の食材を消費でき、輸送距離の削減により環
境問題にも貢献できます。

子どもたちに甑島、薩摩川内市、鹿児島県の良さを伝えるため、
給食でも積極的に取り入れています。

★ 4月 下駄産 新たまねぎ

たまねぎは通常収穫後に1か月くらい乾燥させてから出荷します
が、新たまねぎは葉がみずみずしいうちに収穫しすぐに出荷しま
す。

皮が薄くて水分を多く含み、生でも辛くありません。また、たま
ねぎ独特の苦みやおいか少なく、柔らかいのも特徴です。

(8日、9日、10日、12日、15日、17日、19日、22
日、23日、24日、26日、30日)



2025年



給食予定献立表(No. 2)

下飯産の食材は 太字 で示しています。
ご確認ください。

薩摩川内市立下飯学校給食センター

日曜日	献立名 牛乳は毎回あります	主に「材料」 となる	主に体の組織を つくる	主に体の調子 を整える	調味料	エネルギー kcal	たんぱく質 g
16 水	①ひじきと枝豆ごはん ②こさん竹のすまし汁 ③青菜のおひたし	①こめ、むぎ、サラダ油 ②さとう、いりごま	牛乳 ①鶏肉、ひじき、油揚げ ②かまぼこ、カットわかめ	①にんじん、カーネルコーン、枝豆 ②たまねぎ、こさん竹、えのきだけ、にんじん、葉ねぎ ③ほうれん草、小松菜、キャベツ、にんじん	①料理酒、薄口しょうゆ、濃口しょうゆ、本みりん、食塩 ②和風だし、料理酒、薄口しょうゆ、食塩、本みりん ③穀物酢、薄口しょうゆ	幼 545 小 652 中 810	24.8 29.0 35.6
17 木	①むぎごはん ②麻婆豆腐 ③コーンサラダ	①こめ、むぎ ②サラダ油、さとう、かたくり粉、ごま油 ③さとう	牛乳 ②豚ひき肉、牛ひき肉、木綿豆腐	②おろししょうが、おろしにんにく、たまねぎ、にんじん、しいたけ、たけのこ、きくらげ、グリーンピース、深ネギ ③キャベツ、にんじん、だいこん、カーネルコーン	②鶏ガラだし、料理酒、赤みそ、ケチャップ、濃口しょうゆ、薄口しょうゆ、食塩、豆板醤 ③薄口しょうゆ、リンゴ酢	幼 524 小 654 中 825	23.4 28.1 34.1
18 金	①むぎごはん ②太刀魚のつみれ汁 ③チャンプルー	①こめ、むぎ ③ごま油、さとう	牛乳 ②油揚げ、太刀魚のつみれ ③豚肉、木綿豆腐、たまご	②白菜、にんじん、たまねぎ、葉ねぎ、えのきだけ ③おろしにんにく、おろししょうが、にんじん、にら、緑豆もやし	②和風だし、薄口しょうゆ、料理酒、食塩 ③だし汁、料理酒、薄口しょうゆ、本みりん、食塩	幼 550 小 687 中 866	24.0 28.7 34.5
21 月	①むぎごはん ②高野豆腐の卵とし ③カルシウムたっぷり佃煮	①こめ、むぎ ②サラダ油、さとう ③ごま油、さとう	牛乳 ②高野豆腐、鶏肉、さつま揚げ、たまご ③ひじき、しらすし、ひきわり大豆	②にんじん、たまねぎ、しいたけ、だいこん、枝豆	②和風だし、料理酒、薄口しょうゆ、食塩、本みりん ③濃口しょうゆ、料理酒、本みりん、薄口しょうゆ、食塩	幼 546 小 679 中 898	28.8 34.6 45.7
22 火	①むぎごはん ②豚汁 ③ささみのレモン煮	①こめ、むぎ ②サラダ油、じゃがいも ③ランチウエッジ、大豆油、さとう	牛乳 ②豚肉、油揚げ、麦みそ ③桜島素鶏	②おろししょうが、だいこん、にんじん、こんにゃく、ごぼう、葉ねぎ、大豆もやし	②和風だし、薄口しょうゆ、料理酒 ③濃口しょうゆ、薄口しょうゆ、レモン果汁、料理酒、本みりん	幼 563 小 674 中 827	27.0 30.2 34.5
23 水	①黒糖パン ②ラビオリのトマトソース煮 ③ウインナーとポテトのソテー	①こめ、むぎ ②サラダ油、じゃがいも、さとう ③じゃがいも、さとう、マヨネーズ	牛乳 ②ラビオリ ③カットウインナー	②おろしにんにく、にんじん、たまねぎ、キャベツ、枝豆 ③にんじん、枝豆、カーネルコーン	②鶏ガラだし、コンソメ、料理酒、ケチャップ、デミグラスソース、食塩、こしょう、薄口しょうゆ ③薄口しょうゆ、こしょう、食塩	幼 521 小 717 中 868	22.4 28.9 34.4
24 木	①むぎごはん ②つわとうずらの卵のおでん ③ほうれん草と桜エビの炒め物	①こめ、むぎ ②さとう ③いりごま、ごま油	牛乳 ②がんもどき、乱切りちくわ、鶏肉、うずらの卵、野菜昆布 ③桜エビ	②だいこん、板こんにゃく、にんじん、インゲンホール、つわう、ほうれん草、キャベツ、にんじん	②和風だし、薄口しょうゆ、濃口しょうゆ、本みりん、料理酒 ③薄口しょうゆ、本みりん、食塩、こしょう	幼 517 小 643 中 826	24.9 30.1 37.1
25 金	①むぎごはん ②トックスープ ③春雨サラダ ④一食刻みのり	①こめ、むぎ ②サラダ油、トック、いりごま、かたくり粉、ごま油 ③春雨、いりごま、さとう、ごま油	牛乳 ②鶏肉、たまご ④一食刻みのり	②おろしにんにく、えのきだけ、にんじん、深ネギ ③おろしにんにく、緑豆もやし、きゅうり、にんじん、カーネルコーン	②鶏ガラだし、料理酒、薄口しょうゆ、食塩 ③薄口しょうゆ、穀物酢、豆板醤	幼 515 小 645 中 819	19.6 23.2 28.5
28 月	①むぎごはん ②チキンカレー ③フルーツポンチ (国産あまおうゼリー)	①こめ、むぎ ②サラダ油、じゃがいも ③国産あまおうゼリー、ナタデココシロップ漬	牛乳 ②鶏肉、スキムミルク、粉チーズ	②おろしにんにく、おろししょうが、にんじん、たまねぎ、枝豆 ③ミカン缶、黄桃缶、パイナップル缶	②カレールウ、カレー粉、アップルソース、ケチャップ、ウスターソース	幼 546 小 680 中 863	18.8 22.2 26.8
30 水	①チキンライス ②ポトフ ③アスパラガスのサラダ	①こめ、むぎ、サラダ油、チキンライスの素 ②じゃがいも、サラダ油 ③さとう、サラダ油	牛乳 ①鶏肉 ②カクテルウインナー	①おろしにんにく、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース ②にんじん、きぬさや、たまねぎ、キャベツ ③アスパラガス、にんじん、ブロッコリー、カーネルコーン	①料理酒、薄口しょうゆ、ウスターソース、ケチャップ、コンソメ、こしょう ②鶏ガラだし、コンソメ、料理酒、食塩、こしょう、薄口しょうゆ、本みりん ③薄口しょうゆ、穀物酢	幼 588 小 703 中 825	22.6 26.7 31.2

※材料等の都合により献立が変更なることがあります。

★4月24日 下飯産 つわ ～ つわ(つわぶき)って何? ～

春になり、山菜の季節になりました。今月の給食には下飯島の「つわ」を1回(11日)に使用しています。

鹿児島県では、つわの茎や新葉を山菜として摘んで食べる習慣があります。灰汁が強く舌を感じる人もいますが、一口でも多く食べてみましょう。

つわの花言葉は、「謙譲」「困難に負けない」です。みなさんが困難に打ち勝つパワーの源となる給食をお届けいたします。たくさん食べて心も体も元気に過ごしましょう。

