

日(曜日)		7 (月)	8 (火)	9 (水)	10 (木)	11 (金)							
献立		しぎょうしき 始業式 	にゅうがくしき 入学式 	① チキンカレー ② 牛乳 ③ ブロッコリーとハムのサラダ ④ フルーツポンチ	① 三色そばろ丼 ② 牛乳 ③ たまねぎのみそ汁 ④ ハムと切り干し大根の和え物 じゃがいものみそレモンが ⑤ らめ	① ごはん ② 牛乳 ③ 厚揚げのそばろ煮 ④ もずくのすまし汁 ⑤ 小松菜のおかかマヨ和え							
				744kcal	22. 8g	679kcal	27. 5g	661kcal	25. 2g				
				給食がスタートしました。楽しい春休みを過ごせましたか？2学期最初の献立は、みんな大好きカレーライスです。もりもり食べて1学期もがんばりましょう。		じゃがいもは明るい場所で保管すると芽が生えてきてしまうので、冷蔵庫で保管をします。リンゴと一緒に保管をすると、芽が出にくいです。		ふつうのたまねぎは収穫後に乾燥させますが、新たまねぎは収穫後すぐスーパーに並びます。柔らかく、甘みが強いので生で食べてもおいしいですよ。					
エネルギー													
日(曜日)		14 (月)	15 (火)	16 (水)	17 (木)	18 (金)							
献立		① 親子丼 ② 牛乳 ③ きのこのすまし汁 ④ じゃがいものごまサラダ	① ごはん ② 牛乳 ③ 肉じゃが ④ とうふのすまし汁 ⑤ 野菜のおひたし	入学・進級祝い献立 ① 赤飯 ② 牛乳 ③ からあげ ④ コーンと枝豆のソテー ⑤ 紅白はんぺんのすまし汁 ⑥ お祝いデザート	① 焼き豚チャーハン ② 牛乳 ③ ビーフンスープ ④ 棒々鶏サラダ ⑤ 2色ゼリー和え	食育の日 ① たけのこごはん ② 牛乳 ③ 鯖のバター醤油焼き ④ ゆでそらまめ ⑤ 若竹汁 ⑥ さつまいものはちみつ煮							
				708kcal	28. 2g	660kcal	29. 5g	700kcal	33. 6g	664kcal	25. 8g	679kcal	31. 2g
				めいじじだい とり や とりにくつく 明治時代に鶏すき（すき焼きの鶏肉で作ったもの）の締めとして卵でとじたのが親子丼の始まりと言われています。		だいず しょうゆとうふはら ずのだし ちり 大豆は、調理方法で姿を変える魔法の食材です。すりつぶし煮て漉すと豆乳。残りはおからになります。豆乳ににがりを加えると豆腐に、豆腐を油で揚げると厚揚げになります。		あた がつきゅう な ともだち 新しい学級には 慣れましたか？お友達はできましたか？はんぺんはおめでたい紅白にしました。よく噛んで食べてくださいね。		こめ じん ちゅうごくたいわん た ビーフンは米からできた麺です。中国 や台湾でよく食べられています。似たような麺に春雨がありますが、これはでん粉（豆など）から作られています。		きょう しょういく ひ 今日は食育の日です。たけのこは春が旬の食べものです。「旬」はその食べものの1年で最もおいしい季節です。味わって食べましょう。	
エネルギー													

令和7年度

4 月 学校給食献立表

鹿児島県立指宿特別支援学校												
日(曜日)	21 (月)		22 (火)		23 (水)		24 (木)		25 (金)			
献立	① ごはん		① コッペパン・チョコジャム		① ごはん		① ひじきごはん		① 春野菜のクリームパスタ			
	② 牛乳		② 牛乳		② 牛乳		② 牛乳		② 牛乳			
	③ サーモンチーズフライ		③ かつおのカップ焼き		③ じゃがいものコロッケソースかけ		③ 春のポトフ		③ コーンサラダ			
	④ ヤングコーンとインゲンのソテー		④ たまねぎのカレーソテー		④ 千切りキャベツ		④ もやしのペペロンチーノ		④ 豆のキッシュ			
	⑤ キャベツのスープ		⑤ ジュリエンヌスープ		⑤ 豚汁		⑤ イチゴミルクゼリー		⑤ リンゴゼリー			
⑥ かぼちゃ大学		⑥ フルーツヨーグルト		⑥ のりたまふりかけ								
エネルギー	たんぱく質	687kcal	22. 1g	664kcal	24. 8g	741kcal	28. 3g	683kcal	24. 1g	752kcal	29. 8g	
献立のポイント	キャベツは一年中食べられますが、春に出回る春キャベツは巻きが柔らかく、ふわふわとしてとてもあまいです。(この巻きのことを結球といいます)			「ジュリエンヌ」とは、フランス語で「マッチ棒より細い糸状に切った物」という意味で、日本でいう千切りに近い物のことを指します。野菜の優しい口当たりがおいしいスープです。			今日の豚汁には豚も肉を使っています。もも肉は豚の後ろ足の部分のお肉のことをいいます。前足の部分のお肉は「かた」といいます。お腹は「ばら」です。			今日のポトフには春が旬の食材を4つ入れています。何が入っているか探してみてくださいね。(ヒント:た・せ・き・あで始まる食べもの)		
    												
日(曜日)	28 (月)		29 (火)		30 (水)							
献立	① ごはん				① 山菜とたけのこのごはん							
	② 牛乳				② 牛乳							
	③ 筑前煮				③ 鰯のレモンソースかけ							
	④ あさりのすまし汁				④ 小松菜のおひたし							
	⑤ さつまいものコーンフレークがらめ				⑤ みそ汁							
⑥ すいか												
エネルギー	たんぱく質	685kcal	27. 7g	しょうわひ 昭和の日		676kcal	30. 6g					
献立のポイント	筑前煮は福岡県「筑前」地域の郷土料理です。たくさん具材を油で炒め、砂糖と醤油の甘辛い味付けでじっくりと煮ます。似たような料理に「がめ煮」があります。					わらびは柔らかい若い茎を食べます。わらびの地下茎からとった粉は「わらび粉」といい、わらびもちの材料になります。						
 												