

4月分給食予定献立表

鹿屋市立南部学校給食センター

※ 材料、天候、その他の都合により献立の変更をすることがあります。

| 日(曜) | | 献立表の見かた | | | |
|--------------------|--|----------------|-------|-----|--|
| こんだてめい | ④ | | ① | | |
| | <p>献立には番号がついています。その料理に使われている食材を載せています。</p> | | | | |
| 今日の献立について | ② | | ③ | | |
| | <p>今日の給食のねらいや、栄養のことなど、みなさんに伝えたいことが書いてあります。</p> | | | | |
| おもに体をつくるものになる食品 | 1群 | 魚・肉・卵・豆・豆製品 | | | |
| | 2群 | 牛乳・乳製品・小魚・海そう | | | |
| おもに体の調子を整えるものになる食品 | 3群 | 緑黄色野菜(色のこい野菜) | | | |
| | 4群 | その他の野菜・果物・きのこ類 | | | |
| おもにエネルギーのもとになる食品 | 5群 | こく類・いも類・さとう | | | |
| | 6群 | 油脂(油類)・種実類 | | | |
| その他調味料 | だしや調味料など | | | | |
| 栄養価 | 小学生 | エネルギー | たんぱく質 | 塩分 | |
| | 中学生 | (kcal) | (g) | (g) | |
| 家庭でとってほしい食品 | 家庭でとりましょう | | | | |

人を良くすると書いて「食」

～学校給食の目標～

人を良くすると書いて「食」といわれます。「食」という漢字のそもそもの成り立ちとは違いますが、食べ物や食べ方の大切さをよく言い当てたのだと思います。

心身の健やかな成長を願い、学校教育の一環として行われる学校給食には、食を通じた人間形成や生きる力を育むため、次のような目標が定められています。

学校給食の目標

適切な栄養と味覚で、健やかな体と心を育む。

食べることの大切さや喜びを知る。

給食を手本に望ましい食べ方を学ぶ。

毎日の食事について、自分でも考え、判断して食べられるようになる。

食を通して地域の伝統や歴史を学び、食文化を未来に伝えていく。

いつも感謝の気持ちをもって食事をいただくことができる。

他人のことを考えて思いやり、学校生活を豊かなものにする。

| 6日(木) | | 7日(金) | |
|---|-------------------------|---|----------------------------------|
| ④ | | ④ | |
| ② | 白ごはん | ② | 白ごはん |
| ③ | かきたま汁 | ③ | ハヤシライス |
| <p>進級おめでとうございます。令和5年度の給食がスタートしました。給食センターでは、みなさんの健やかな成長を願って、心をこめて給食を作ります。毎日の食事でもみなさんの体はつづられていることを忘れずに、感謝の気持ちで食事ができるようになってほしいと願っています。今年度もどうぞよろしくお願いいたします。</p> | | <p>「コールスローサラダ」は、キャベツを細かく刻んで作るサラダのことで、古代ローマの時代から食べられてきたとされています。にんじんやコーンと一緒に使われることが多いです。一般的に味付けには、マヨネーズやフレンチドレッシングが使われます。おいしい春キャベツをたっぷりいただきますよ。</p> | |
| ③ | たまご とうふ | ③ | ぶた肉 |
| ④ | ぶた肉 みそ | ① | 牛乳 |
| ① | 牛乳 | ③ | ざやいんげん トマト |
| ③ | わかめ | ③ | ④にんじん |
| ③ | 葉ねぎ ④にんじん | ③ | たまねぎ マッシュルーム にんにく |
| ④ | ピーマン | ④ | キャベツ きゅうり コーン |
| ③ | えのきたけ | ② | 米 ③じゃがいも |
| ④ | キャベツ たまねぎ りんご にんにく しょうが | ④ | ごま 油 ごま油 |
| ② | 米 ③でんぶん ④さとう | ③ | 油 |
| ④ | ごま 油 ごま油 | ④ | コールスロードレッシング(卵) |
| ③ | かつお節(だし) 塩 ③④酒 | ③ | ハヤシルー デミグラスソース ワインケチャップ ソース こしょう |
| ④ | ケチャップ ソース みりん | 小学生 | 619 kcal 26.0 g 2.4 g |
| 小学生 | 619 kcal 26.0 g 2.4 g | 中学生 | 818 kcal 25.3 g 2.3 g |
| 中学生 | 764 kcal 31.6 g 3.4 g | 魚 卵 豆 乳製品 小魚 | |
| 魚 豆 乳製品 小魚 いも類 果物 | | 海藻 果物 種実類 | |

| 日(曜) | | 10日(月) | | 11日(火) | | 12日(水) | | 13日(木) | | 14日(金) | | |
|--------------------|--|---------------------------|----------------------------|--------|------------------------------|----------|---|--------|-------------------------------|----------|---|---------|
| こんだてめい | ④ | | ① | | | ⑤ | | ① | | | ④ | |
| | ② | 白ごはん | ③ | 肉じゃが | ② | 少なめ白ごはん | ③ | 五目うどん | ② | コッパパン | ③ | ポークビーンズ |
| 今日の献立について | <p>春の時期に出る葉のやわらかいキャベツは「春キャベツ」とよばれます。冬のキャベツは葉がしっかりと巻かれ、手に持つとずっしりと感じるのに対し、春にとれるキャベツはふわっと巻かれ、葉もやわらかいので生で食べてもおいしいです。キャベツには、ビタミンCのほか、キャベジン(ビタミンU)が含まれ、傷ついた胃腸の粘膜を修復してくれます。また食物せんも豊富です。</p> | | | | | | | | | | | |
| | <p>今日は、カミカメニューです。砂ぎもは、脂肪がほとんどなく、主に筋肉でできているためコリコリとした食感が特徴の肉です。よくかんで食べるとこの筋肉が働き、周りの血管や神経が刺激されて、脳の血流がよくなるので、脳の働きが活発になり、記憶力や集中力が高まります。そのほかにも、食べ過ぎを防いだり、消化を助けたりと、体にいいことがたくさんあります。</p> | | | | | | | | | | | |
| おもに体をつくるものになる食品 | 1群 | ③ぶた肉 厚揚げ | | ③ | とり肉 油揚げ | ③ | とうふ ③④とり肉 | ③ | 大豆 豚肉 | ③ | つくね(とり肉) | |
| | 2群 | ①牛乳 ④こんぶ | | ① | 牛乳 | ④ | さつまあげ 油揚げ ⑤豆乳 | ① | 牛乳 | ① | 牛乳 | |
| おもに体の調子を整えるものになる食品 | 3群 | ③④にんじん ④小松菜 | | ③ | にんじん 小松菜 葉ねぎ | ③ | ④にんじん | ③ | にんじん パセリ トマト | ③ | チンゲンサイ 葉ねぎ くら | |
| | 4群 | ③たまねぎ 糸こんにゃく 枝豆 ④キャベツ コーン | | ③ | えのきたけ しいたけ | ③ | たまねぎ えのきたけ にんにく ④ごぼう たけのこ つわぶき 枝豆 しいたけ ⑤いちご果汁 | ③ | ④たまねぎ ④枝豆 きゅうり コーン | ③ | えのきたけ もやし たまねぎ ④白菜キムチ しいたけ たけのこ にんにく しょうが | |
| おもにエネルギーのもとになる食品 | 5群 | ②米 ③じゃがいも さとう | | ② | 米 ③うどん ④じゃがいも でんぶん | ② | 米 ③④⑤さとう ⑤米粉 | ② | コッパパン ③じゃがいも | ② | 米 ③パン粉 | |
| | 6群 | ③油 | | ④ | 油 | ③ | ごま油 ③④⑤油 | ③ | ④さとう | ④ | はるさめ さとう | |
| その他調味料 | ③かつお節(だし) しょうゆ 塩 みりん ④ポン酢 | | ③かつお節・昆布(だし) しょうゆ みりん 酒 ④塩 | | ②すし酢 ③鶏がらスープ ③④しょうゆ 酒 塩 ④みりん | | ③しょうゆ ④しょうゆ 米酢 | | ③ケチャップ ソース ワイン こしょう ローリエ コンソメ | | ③鶏がらスープ 中華だし オイスターソース ③④しょうゆ ④酒 | |
| 栄養価 | 小学生 | 632 kcal | 22.9 g | 1.8 g | 小学生 | 625 kcal | 24.2 g | 1.8 g | 小学生 | 566 kcal | 23.9 g | 2.5 g |
| | 中学生 | 769 kcal | 27.3 g | 2.1 g | 中学生 | 774 kcal | 29.4 g | 2.2 g | 中学生 | 774 kcal | 30.1 g | 3.5 g |
| 家庭でとってほしい食品 | 魚 卵 豆 乳製品 小魚 きのこ類 果物 種実類 | | 魚 卵 豆 乳製品 小魚 その他の野菜 果物 種実類 | | 卵 豆 乳製品 小魚 緑黄色野菜 果物 いも類 種実類 | | 魚 卵 豆製品 小魚 その他の野菜 きのこ類 果物 種実類 | | 魚 卵 豆 乳製品 小魚 乳製品 海藻 果物 種実類 | | | |

| 日(曜) | 17日(月) | 18日(火) | 19日(水) | 20日(木) | 21日(金) |
|--------------------|--|---|--|---|---|
| こんだてめい | ⑤お祝いクレープ(小のみ) ④フルーツポンチ ②白ごはん ③チキンカレー | ④オーロラチキン ②白ごはん ③もずくスープ | かのや食育の日 ④五目きんぴら ②麦ごはん ③春野菜のみそ汁 | ⑤マーシャルピンズ ④さつまいもといりこの揚げがらめ ②コッペパン ③ピリ辛フォー | ④ひじきのごまマヨサラダ ②白ごはん ③親子丼の具 |
| 今日の献立について | カレーの本場はインドです。インドにはカレー粉はありません。それぞれの家庭でサフランやターメリック、コリアンダーなどのスパイスを使って好みのカレーを作ります。日本のカレーのようにはみかなく、さらさらとしています。世界中で一番カレーを食べているのはインドの人々ですが、なんと2位は日本人なんです。 | もずくは、暖かい浅い海に生息している海藻です。ホンダワラなどの他の海藻につけて成長することから「藻に付く」という意味で「藻付く」と呼ばれるようになったといわれています。ぬるぬるとした食感には「コイタン」といわれる食物繊維で、体内に侵入してきた細菌やウイルスをやっつけたり、生活習慣病から守る働きがあります。 | シャキシャキとした歯ごたえが特徴のごぼうは、中国から薬草として伝わりました。食物繊維が豊富に含まれていて、腸の働きを助け、血糖値の上昇をおさえる働きがあります。そのほかにも、便秘の改善や大腸がんの予防に効果が期待されています。今日はきんぴらにしてみました。ごはんと一緒にもりもり食べてくださいね。 | 「フォー」とはベトナムを代表する麺料理のひとつで、米粉からつくられた「ビーフン」という麺を使っています。フォーは地域ごとに食べ方もさまざまで、ベトナムの北の地域では、ねぎをのせたシンプルなフォーを食べるのに対して、南の方では、バジル、コリアンダー、にら、唐辛子、もやしなどたくさんの具材と一緒に食べるそうです。 | ひじきは、漢字で表すと、「鹿尾菜」と書きます。ひじきをよく見ると、鹿の尻尾(しっぽ)のような形をしていることから、この漢字があてられたといわれています。今日は、野菜やツナと和えてサラダにしてみました。カルシウムや鉄分、食物せんいなど、私たちの体に必要な栄養がたっぷり入っていますよ。 |
| おもに体をづつむるようになる食品 | 1群 ③とりにく ⑤豆乳 2群 ①牛乳 | ③とうふ ④とりにく みそ ①牛乳 ③もずく | ③厚揚げ みそ ④ぶた肉 ①牛乳 | ③ぶた肉 大豆ミート ④⑤大豆 ①牛乳 ④かえりにほし ⑤脱脂粉乳 | ③たまご とりにく 油揚げ ④ツナ ①牛乳 ④ひじき |
| おもに体の調子を整えるようになる食品 | 3群 ③にんじん 4群 ③たまねぎ しめじ 枝豆 にんにく ④みかん パイン もも りんご ⑤いちご果汁 | ③葉ねぎ ③④にんじん ③えのきたけ たけのこ ④枝豆 | ③葉ねぎ ④にんじん さやいんげん ③たまねぎ キャベツ えのきたけ ④ごぼう 糸こんにゃく | ③根深ねぎ たまねぎ もやし たけのこ しいたけ にんにく しょうが | ③葉ねぎ ③④にんじん ③たまねぎ しいたけ ④キャベツ きゅうり |
| おもにエネルギーのもとになる食品 | 5群 ②米 ③じゃがいも ④ナタデココ ④⑤さとう ⑤米粉 6群 ③④⑤油 | ②米 ③④でんぶん ④じゃがいも さとう ④油 | ②米 ③ ③じゃがいも ④さとう ④油 ごま油 ごま | ②コッペパン ③クイティオ ④さつまいも さとう 水あめ ③ごま ③④⑤油 | ②米 ③でんぶん さとう ③油 ④マヨネーズ(卵不使用) ごま |
| その他調味料 | ③アレルゲンフリーカレーフレーク 塩 こしょう ワイン カレー粉 ケチャップ ソース オールスパイス | ③鶏がらスープ 塩 しょうゆ ③④酒 ④こしょう ケチャップ | ③かつお節・昆布(だし) ④しょうゆ 酒 とうがらし | ③鶏がらスープ トウバンジャン 酒 ③④しょうゆ ⑤ココアパウダー ③⑤塩 | ③かつお節(だし) しょうゆ みりん 酒 ③④塩 ④こしょう |
| 栄養価 | 小学生 730 kcal 20.4 g 1.6 g 中学生 792 kcal 22.5 g 1.8 g | 小学生 666 kcal 24.8 g 2.0 g 中学生 811 kcal 29.8 g 2.6 g | 小学生 617 kcal 24.5 g 1.9 g 中学生 762 kcal 29.6 g 2.4 g | 小学生 655 kcal 31.4 g 2.6 g 中学生 783 kcal 38.4 g 3.2 g | 小学生 702 kcal 26.3 g 2.2 g 中学生 869 kcal 31.9 g 2.8 g |
| 家庭でとってほしい食品 | 魚 卵 豆 乳製品 海藻 緑黄色野菜 その他の野菜 種実類 | 魚 卵 豆 小魚 乳製品 緑黄色野菜 その他の野菜 果物 種実類 | 魚 卵 豆 小魚 海藻 果物 | 魚 卵 海藻 緑黄色野菜 果物 | 豆 乳製品 緑黄色野菜 いも類 果物 |

| 日(曜) | 24日(月) | 25日(火) | 26日(水) | 27日(木) | 28日(金) |
|--------------------|---|---|---|--|--|
| こんだてめい | ⑤ちくわのお茶揚げ(小2個・中3個) ④鶏飯の具 ②白ごはん ③鶏飯(スープ) | ⑤千切大根のポン酢和え ④揚げどりのピーナッツがらめ ②白ごはん ③豚汁 | ④チキンリアソース ②カレーピラフ ③ABCスープ | ④あまなつサラダ ②食パン ペンネ ③ミートソース | ④お茶入りそば ②白ごはん ③春のみそおでん |
| 今日の献立について | ちくわの原料は、魚のすり身で、でんぶんなどを加えて練り、砂糖や塩で味を整えたものを細竹や金扇製の棒に巻きつけて焼いたり、蒸したりしたものです。最初は、「かまぼこ」と呼ばれていましたが、板付きのかまぼこが誕生し、それが「かまぼこ」と呼ばれるようになったため、切り口が竹の輪に似ているちくわは、「竹輪かまぼこ」と区別して呼ばれるようになったそうです。 | 干し大根とはその名の通り、大根を天日に干して乾燥させたものです。昔の人々が考え出した保存方法のひとつです。日光と風のおかげで水分がぬけ、栄養素やうま味が凝縮されます。また、紫外線や酵素の影響も加わり栄養価がグンと高くなります。今日はポン酢で和えてみました。大根の歯ごたえも楽しみながら食べてくださいね。 | PIAとは、どこの国の料理だと思えますか？実は日本生まれの創作料理なのだそうです。ごはんの上にベチャメルソースをかけ、チーズをのせてオープンで焼いて食べる料理です。給食では、残念ながら焼くことができないため、カレーピラフの上に、ソースをかけてPIA風にしてお茶をのべられています。おいしく食べてもらえたらいいです。 | ペンネは、イタリアのカンパニア州やシチリア州でよく食べられるパスタで、ペン先のように斜めに切られた形が特徴的で、名前の由来にもなっています。今日の給食に使われているペンネは、よく見ると表面にスジが入っていてソースがよく絡みやすくなっています。表面にスジが入ったものは「ペンネ・リガーテ」と呼ばれます。 | 今日は、鹿屋産のお茶を使ったそばです。鹿屋市では、昔から天日干し釜炒り茶が製造されています。市内の産地としては、笠之原台地を有する中部地区の他に、海岸沿いの早場地区である南部地区、山間部の遊場地区である輝北地区があります。ほんのりお茶が香るそばの具をごはんにかけていただきますよ。 |
| おもに体をづつむるようになる食品 | 1群 ④とりにく たまご ⑤ちくわ 2群 ①牛乳 | ③ぶた肉 厚揚げ みそ ④とりにく ①牛乳 | ③ベーコン ④とりにく ①④牛乳 ④チーズ | ③ぶた肉 大豆ミート ①牛乳 ③チーズ | ③厚揚げ ちくわ みそ ③④とりにく ④ぶた肉 たまご 大豆ミート ①牛乳 ③ごんぶ |
| おもに体の調子を整えるようになる食品 | 3群 ④にんじん 葉ねぎ ⑤せん茶 4群 ④しいたけ つば漬け | ③葉ねぎ ③⑤にんじん ③大根 ごぼう ごんにゃく しょうが ⑤干し大根 きゅうり | ③小松菜 ③④にんじん ④パセリ ③セロリ キャベツ ③④たまねぎ ④マッシュルーム | ③パセリ トマト ③④にんじん ③たまねぎ マッシュルーム にんにく ④きゅうり キャベツ 甘夏みかん | ③さわやいんげん ③④にんじん ④せん茶 ③つわぶき たけのこ ごんにゃく だいこん ③④しょうが ④枝豆 |
| おもにエネルギーのもとになる食品 | 2群 ②米 ④さとう ⑤小麦粉 6群 ④⑤油 | ②米 ③じゃがいも ④でんぶん さとう ③④油 ④ピーナッツ | ②米 ③マカロニ ④小麦粉 ②④油 ④生クリーム マーガリン(乳不使用) | ②食パン ③ペンネ ④さとう ③オリーブオイル ④油 | ②米 ③さといも ③④さとう ③ごま油 ④油 |
| その他調味料 | ③鶏がらスープ 酒 ③④しょうゆ みりん ③⑤塩 | ③かつお節(だし) ③④しょうゆ みりん ④酒 ⑤ポン酢 | ②カレー粉 ガーリックパウダー ターメリック ③チキンブイヨン ワイン しょうゆ ②③④塩 ④こしょう コンソメ | ③ワイン ケチャップ デミグラスソース ソース ゼラチン ローリエ ④⑤塩 ④こしょう ④米酢 しょうゆ | ③かつお節(だし) ③④しょうゆ 酒 みりん |
| 栄養価 | 小学生 620 kcal 23.9 g 2.8 g 中学生 757 kcal 29.2 g 3.8 g | 小学生 680 kcal 28.2 g 2.2 g 中学生 829 kcal 34.2 g 2.8 g | 小学生 676 kcal 23.8 g 3.0 g 中学生 820 kcal 28.9 g 3.7 g | 小学生 628 kcal 28.1 g 2.4 g 中学生 784 kcal 35.2 g 3.3 g | 小学生 677 kcal 31.9 g 2.5 g 中学生 823 kcal 39.1 g 3.2 g |
| 家庭でとってほしい食品 | 豆 乳製品 小魚 海藻 緑黄色野菜 その他の野菜 いも類 種実類 | 魚 卵 豆 小魚 乳製品 海藻 果物 | 魚 卵 豆 乳製品 小魚 海藻 果物 いも類 種実類 | 魚 卵 豆 乳製品 海藻 小魚 いも類 種実類 | 小魚 果物 きこ類 果物 種実類 |

※今月のデザート等の納品日、品名、納入業者、後片づけについては、下表のとおりです。(検収をよろしくお願ひします。)

| 日(曜) | 品名 | 納入業者 | 後片づけ | 日(曜) | 品名 | 納入業者 | 後片づけ |
|-------|--------------|------|-------|-------|----------|--------|-------|
| 12(水) | お祝いクレープ(中学校) | 業者 | 学校で処分 | 20(木) | マーシャルピンズ | 給食センター | 学校で処分 |
| 17(月) | お祝いクレープ(小学校) | 業者 | 学校で処分 | | | | |