

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)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)
こんだてめい					
今日の献立について	進級おめでとうございます。令和6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。毎日の食事でみなさんの体はつられていることを忘れて、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願います。	今日の「肉じゃが」には、鹿児島県で生産されたじゃがいもがたくさん使われています。鹿児島県のじゃがいもの生産量は北海道、長崎県に次いで全国第3位なんです。南北に長い地形を利用したルー栽培が行われていて、ホクホクとしておいしいじゃがいもをたっぷりいただきますよ。	たけのこは、竹の芽の部分です。英語では、a bamboo sprout (アバンブースプラウト)ともいいます。スプラウトは、植物の「芽」という意味があります。元々たけのこを料理に使うのは、主に日本と中国だといわれています。日本料理や中国料理が他の国でも食べられるようになり、たけのこも食べられるようになったそうですよ。	甘夏とは、夏ミカン的一种で「カワダイタイ」といわれるものです。ふつうの夏みかんより早く色づき、酸味が早くぬけるので「あまなつ」と呼ばれるようになりました。主な産地は鹿児島県や熊本県です。ビタミンCやクエン酸が豊富に含まれていて、疲れから体を守ってくれそうですよ。	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。日光と風の力で水分がぬけ、栄養素やうま味が凝縮されます。また、紫外線や酸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よ。大根の歯ごたえも楽しみながら食べてくださいね。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③ぶた肉 2群 ①牛乳 ③青のり粉	③ぶた肉 厚揚げ ①牛乳	③④とり肉 油揚げ ④さつまあげ かまぼこ ⑤豆乳 ①牛乳	③ぶた肉 大豆 ①牛乳 ③チーズ	③厚揚げ みそ ④ホキ ①牛乳 ④青のり粉 ⑤わかめ
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ほうれん草 4群 ③たまねぎ キャベツ 干しいたけ ③④もやし にんにく ④きゅうり コーン	③④にんじん ④小松菜 ③たまねぎ 糸こんにゃく えだまめ ④もやし キャベツ コーン	③小松菜 ③④にんじん ③④干しいたけ ④ごぼう たけのこ つわぶき えだまめ ⑤いちご果汁	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たまねぎ キャベツ えのきたけ ⑤切干大根 きゅうり
おもにエネルギーのもとになる食品	2群 ②米 ③中華めん 3群 ③油 4群 ④ごま ごま油	②米 ③じゃがいも ③④さとう ③油 ④ごま	②米 ③白玉もち ⑤米粉 ④⑤さとう ④⑤油	②コッパン ③ペンネ ③オリーブオイル ④油	②米 ③じゃがいも ④パン粉 小麦粉 だんご ④油
その他調味料	③ケチャップ ソース 中華だし 塩 こしょう ゼラチン ④しょうゆ 米酢	③かつお節(だし) 塩 ③④しょうゆ みりん	②すし酢 ③かつお節(だし) ③④しょうゆ 塩 酒 ④みりん	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 ③④塩 こしょう ④米酢 しょうゆ	③かつお節・昆布(だし) ④塩 ⑤ポン酢
栄養価	小学生 648 kcal 23.7 g 2.1 g 中学生 806 kcal 28.6 g 2.9 g	小学生 616 kcal 25.1 g 1.9 g 中学生 763 kcal 30.5 g 2.4 g	小学生 597 kcal 24.7 g 2.0 g 中学生 813 kcal 31.0 g 2.9 g	小学生 633 kcal 29.9 g 2.4 g 中学生 779 kcal 36.3 g 2.9 g	小学生 605 kcal 22.7 g 2.2 g 中学生 747 kcal 27.0 g 2.9 g
家庭でとってほしい食品	魚 卵 豆 乳製品 乳製品 小魚 果物 いも類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海藻 果物 きご類	卵 豆 乳製品 小魚 海藻 種実類 その他の野菜 いも類 果物	魚 卵 豆製品 小魚 その他の野菜 海藻 いも類 種実類	豆 豆製品 乳製品 小魚 種実類 緑黄色野菜 その他の野菜 果物

日(曜)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)
こんだてめい					
今日の献立について	今日の給食は、昨年、串良小学校の6年生(現在中学1年生)が家庭科の授業の中で考えてくれた献立です。みんなに人気のあふABCスープを取り入れ、全体の栄養バランスがよくなるように工夫したそうです。今日は、串良小で考えてもらった献立が3回登場します。お楽しみに！	きのこにはみなさんの体に必要な栄養がたっぷり入っているのを知っていますか？便秘の改善や生活習慣病の予防に役立つ食物せんいや、疲労回復や美肌に効果があるビタミンBなど多くの栄養が含まれています。今日は、えのきたけ、しめじ、エリンギを小松菜とじっくり炒めています。	今日の給食は、昨年、串良小学校の6年生(現在中学1年生)が家庭科の授業の中で考えてくれた献立です。工夫した点は、成長に必要なたんぱく質をとるために、主に豚肉の炒め取り入れ、全体の色どりに気を付けたそうです。野菜もたっぷり栄養のパラソウもいっしょに！	トマトには、「トマトが赤くなる」と「医者者が青くなる」ということわざがあるほど、たっぷりの栄養が含まれています。免疫力を高めて病気から守ってくれたり、髪の毛や肌をきれいに保つ働きもあります。今日はたくさんトマトを使って、アメリカの家庭料理「ポークビーンズ」を作ってみましたよ。	ひしきは、漢字で表すと、「鹿尾菜」と書きます。ひしきをよく見ると、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。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③ベーコン ④とり肉 みそ 2群 ①牛乳	③とり肉 ④ベーコン ⑤豆乳 ①牛乳	③とり肉 油揚げ かまぼこ ④ぶた肉 ①牛乳 ②わかめ	③ぶた肉 ③⑤大豆 ①牛乳 ③チーズ ⑤脱脂粉乳	③とり肉 卵 ④ツナ ①牛乳 ④ひしき
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群 ③小松菜 ③④にんじん 4群 ③たまねぎ セロリ マッシュルーム キャベツ ④えだまめ	③にんじん ④小松菜 ③たまねぎ しめじ えだまめにんにく ④えのきたけ エリンギ コーン ⑤いちご果汁	③葉ねぎ ほうれん草 ③④にんじん ④にら ③たまねぎ えのきたけ 干しいたけ ④キャベツ 白菜キムチ しょうが	③にんじん パセリ トマト ③たまねぎ マッシュルーム ④みかん バイン もも りんご	③たまねぎ 干しいたけ 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	2群 ②米 ③マカロニ ④じゃがいも さとう だんご 3群 ③オリーブオイル 4群 ④油	②米 ③じゃがいも ⑤米粉 さとう ③油 ④マーガリン	②米 ③うどん ④さとう ④油 ごま油	②コッパン ③じゃがいも ③④⑤さとう ④ナタデココ ③油	②米 ③さとう だんご ③油 ④ごま マヨネーズ(卵不使用)
その他調味料	③チキンブイヨン コンソメ しょうゆ 塩 ワイン ③④こしょう ④酒 ケチャップ	③アレルゲンフリーカレー粉 ワイン オールスパイス カレー粉 ケチャップ ソース ③④塩 こしょう ④しょうゆ	③かつお節・昆布(だし) ゼラチン 酒 ③④しょうゆ みりん ④塩 こしょう	③ケチャップ ワイン ソース コンソメ こしょう ローリエ ③ココアパウダー 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 661 kcal 25.2 g 2.1 g 中学生 820 kcal 30.6 g 2.6 g	小学生 681 kcal 21.9 g 1.9 g 中学生 745 kcal 25.2 g 2.3 g	小学生 595 kcal 29.0 g 2.4 g 中学生 732 kcal 35.7 g 3.2 g	小学生 621 kcal 24.7 g 1.9 g 中学生 748 kcal 29.6 g 2.4 g	小学生 656 kcal 25.6 g 2.4 g 中学生 809 kcal 31.0 g 3.2 g
家庭でとってほしい食品	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海藻 その他の野菜 果物 種実類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海藻 その他の野菜 果物 種実類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 その他の野菜 果物 いも類 種実類	魚 卵 豆製品 小魚 海藻 その他の野菜 種実類	豆 豆製品 乳製品 小魚 いも類 緑黄色野菜 その他の野菜 果物

日(曜)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)
こんだてめい					
今日の献立について	「コールスローサラダ」とは、キャベツを細かく刻んで作るサラダのごとで、古代ローマの時代から食べられてきたと言われています。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。	「チャブチエ」は韓国の料理で、春雨や細切りにした牛肉や野菜などを炒めたものです。韓国では、お盆やお正月、誕生日などのお祝いの席には欠かせない料理のひとつです。今日は鹿児島県産の豚肉を使ってチャブチエを作ってみました。キムチも入っていてごはんも進みますよ。	「アングリーズ」とは、フランスの料理で、イギリス風の料理に用いる料理名なのでそうです。小麦粉・卵・パン粉をつけてバターで焼いた、油で揚げたりしたものこの名前を用います。今日は、きびなごを油で揚げ、ソースで味付けしたあとに、焼いたパン粉をまぶしています。よかんできてみてくださいね。	ヨーグルトという言葉は、トルコ語でヨーグルトを表す「ヨウルト」からきています。「ヨウルト」は、ヨーグルトの作り方を表した言葉で、「混ぜる・回める」といった意味の言葉がもとになっています。ヨーグルトは、トルコの隣の国「ブルガリア」でよく食べられていて、長生きの人が多いことから、ヨーグルトが長生きの秘訣(ひみつ)だと世界中に広まったそうです。	今日の給食は、昨年、串良小学校の6年生(現在中学1年生)が家庭科の授業の中で考えてくれた献立です。工夫した点は、旬の食材を使うことで、季節感を味わいながら、コストも抑えることができるようにしたところだそうです。「つわぶき」や「たけのこ」、「新たまねぎ」など春が旬の食材がたっぷり使われてた献立になっていますね!
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③ぶた肉 2群 ①牛乳	1群 ③つくね(とり肉) ④ぶた肉 2群 ①牛乳	1群 ③ぶた肉 厚揚げ みそ 2群 ①牛乳 ④きびなご	1群 ③ウィンナー(乳不使用) ④ぶた肉 大豆 2群 ①牛乳 ④チーズ ⑤ヨーグルト	1群 ③とり肉 ちくわ 厚揚げ みそ 2群 ①牛乳 ③昆布
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群 ③さやいんげん トマト ③④にんじん 4群 ③たまねぎ マッシュルーム にんにく ④キャベツ きゅうり コーン	3群 ③チンゲンサイ 葉ねぎ にはら ③④にんじん ④小松菜 4群 ③えのきたけ もやし たまねぎ ④白菜キムチ 干しいたけ たけのこ にんにく しょうが	3群 ③にんじん 葉ねぎ 4群 ③大根 ごぼう こんにゃく しょうが	3群 ③パセリ ③④にんじん ④ピーマン 4群 ③キャベツ マッシュルーム ③④たまねぎ ④にんにく しょうが	3群 ③にんじん さやいんげん 4群 ③つわぶき たけのこ こんにゃく 大根 しょうが ④たまねぎ えだまめ きゅうり コーン
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 6群 ③油 ④コールスローレッシング(卵)	5群 ②米 ③パン粉 ④はるさめ さとう 6群 ④ごま油	5群 ②米 ③さといも ④パン粉 さとう でんぷん 6群 ③④油	5群 ②ナン(小麦) ③じゃがいも ④さとう 6群 ③④油	5群 ②米 ③さといも ④さとう 6群 ③ごま油 ④油
その他調味料	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	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	③かつお節(だし) みりん しょうゆ ④ソース	③コンソメ しょうゆ ワイン こしょう チキンブイヨン ④カレー粉 ソース アレルゲンフリーカレールー ケチャップ	③かつお節(だし) 酒 みりん ④しょうゆ ④米酢
栄養価	小学生 623 kcal 21.1 g 1.8 g 中学生 769 kcal 25.4 g 2.2 g	小学生 590 kcal 25.7 g 2.5 g 中学生 732 kcal 31.5 g 3.3 g	小学生 617 kcal 25.9 g 2.3 g 中学生 763 kcal 31.4 g 2.8 g	小学生 596 kcal 32.0 g 2.5 g 中学生 737 kcal 39.2 g 3.4 g	小学生 592 kcal 24.9 g 2.5 g 中学生 730 kcal 30.2 g 3.1 g
家庭でとってほしい食品	魚 卵 豆 豆製品 乳製品 小魚 海藻 その他の野菜 果物 種実類	魚 卵 豆 豆製品 乳製品 小魚 海藻いも類 種実類	魚 卵 豆 乳製品 海藻 緑黄色野菜 その他の野菜 果物 きご類 種実類	魚 卵 豆製品 小魚 海藻 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 きご類 種実類

日(曜)	献立表の見かた		30日(火)
こんだてめい			
今日の献立について	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。		今日のちくわの衣には、鹿屋産の「お茶」が使われています。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、山間部の窪地帯である東北地区があります。鹿屋市でも最盛期(さいせいき)を迎えています。
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		1群 ④とり肉 たまご ⑤ちくわ ①牛乳
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		④にんじん 葉ねぎ ⑤せん茶 ④干しいたけ つば漬け
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 ごく類・いも類・さとう 6群 油脂(油類)・種実類		②米 ④さとう ⑤小麦粉 ④⑤油
その他調味料	だしや調味料など		③鶏がらスープ 酒 ③④しょうゆ みりん ③⑤塩
栄養価	小学生 エネルギー たんぱく質 塩分 中学生 (kcal) (g) (g)	小学生 592 kcal 23.2 g 2.9 g 中学生 737 kcal 28.5 g 4.1 g	
家庭でとってほしい食品	家庭でとりましょう		豆 豆製品 乳製品 小魚 海藻 種実類 緑黄色野菜 その他の野菜 いも類

大切な給食当番の仕事

自分たちで食事の準備や後片付けを行い、協力してみんなで楽しく食べることは、学校給食のねらいの1つです。給食当番は、給食を楽しく、おいしく、そして安全に食べるためにとても大切な仕事をしています。

給食当番になったら...

<p>つめの長さや身だしなみに気をつけよう。清潔なハンカチを毎日用意しよう。</p>	<p>トイレを済ませて、せっけんを使って手をしっかり洗ってから白衣に着替えよう。</p>	<p>マスクは鼻と口をしっかりと覆うようにつけましょう。</p>
<p>髪はぼうしから出しません。長い髪の方はピンなどでまとめておこう。</p>	<p>白衣を着たら、壁によりかかったり、ふざけたりしてはダメだよ。</p>	<p>盛りつけ方や1人分の量を確認しておきましょう。</p>
<p>汁ものは底をよくかきまぜながら盛りつけて、残しがないようにしよう。</p>	<p>当番同士でおしゃべりをせず、てきぱき盛りつけよう。</p>	<p>1週間の当番が終わったら、白衣を家で洗濯・アイロンかけし、忘れずに学校に持ってきてきましょう。</p>

※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	後片付け	日(曜)	品名	納入業者	後片付け
10(水)	クレープ(中学校)	業者	学校で処分	18(木)	マーシャルビンズ	給食センター	学校で処分
16(火)	クレープ(小学校)	業者	学校で処分	25(木)	ヨーグルト	業者	業者