

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づられていることを忘れず、感謝の気持ちで食事ができるように頑張っています。今年度もどうぞよろしくお願いいたします。	「チャブチェ」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ェを作ってみました。キムチも入ってごはんも進みますよ。	甘夏とは、夏マカン的一种で「カワノダイダイ」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。	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リレー栽培が行われています。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。
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つくね(とり肉) ④ぶた肉 ①牛乳	③ぶた肉 大豆 ①牛乳 ③チーズ	④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 厚揚げ ①牛乳
おもに体の調子を整えるものになる食品	③④にんじん ④ほうれん草 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	③チンゲンサイ 葉ねぎ にら ③④にんじん ④小松菜 ③えのきたけ もやし たまねぎ ③白菜キムチ 干しいたけ たけのこ にんにく しょうが	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	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	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
おもにエネルギーのもとになる食品	②米 ③中華めん ③油 ④ごま ごま油	②米 ③パン粉 ④はるさめ さとう ④ごま油	②コッパパン ③ペンネ ④さとう ③オリーブオイル ④油	②米 ③白玉もち ⑤米粉 ④⑤さとう ④⑤油	②米 ③じゃがいも ③④さとう ③油 ④ごま
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	②すし酢 ③かつお節(だし) ③④しょうゆ 塩 酒 ④みりん	③かつお節(だし) 塩 ③④しょうゆ みりん
栄養価	小学生 657 kcal 24.8 g 2.1 g 中学生 818 kcal 30.0 g 2.9 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 633 kcal 29.9 g 2.4 g 中学生 779 kcal 36.3 g 2.9 g	小学生 597 kcal 24.8 g 2.0 g 中学生 814 kcal 31.1 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
家庭でとってほしい食品	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海藻 いも類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海藻 いも類 種実類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 その他の野菜 海藻 いも類 種実類	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 乳製品 小魚 海藻 果物 きご類

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	きのこ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ご存知ですか？便秘の改善や生活習慣病の予防に役立つ食物繊維や、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いっしょに炒めています。	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。みんなに人気のあ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！	トマトには、「トマトが赤くなる」と医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。今日はたけのこ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。	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れるように、主菜に豚肉の炒め取り入れ、全体の色どりにも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！	「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んです。小麦粉・卵・パン粉をつけてバターで焼いたり、油で揚げたりしたものにご名前をいれます。今日は、きびなごを油で揚げて、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。よかんてでてくださいね。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③とり肉 ④ベーコン 2群 ①牛乳	③ベーコン ④とり肉 みそ ①牛乳	③ぶた肉 ③⑤大豆 ①牛乳 ③チーズ ⑤脱脂粉乳	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 厚揚げ みそ ①牛乳 ④きびなご
おもに体の調子を整えるものになる食品	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	③小松菜 ③④にんじん 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 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 葉ねぎ ③大根 ごぼう こんにゃく しょうが
おもにエネルギーのもとになる食品	②米 ③じゃがいも ③油 ④マーガリン	②米 ③マカロニ ④じゃがいも さとう でんぷん ③オリーブオイル ④油	②コッパパン ③じゃがいも ③④⑤さとう ④ナタデココ ③⑤油	②米 ③うどん ④さとう ④油 ごま油	②米 ③さといも ④パン粉 さとう でんぷん ③④油
その他調味料	③アレルゲンフリーカレールウ ワイン オールスパイス カレー粉 ケチャップ ソース ③④塩 ④こしょう しょうゆ	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ケチャップ ワイン ソース コンソメ こしょう ローリエ ⑤ココアパウダー 塩	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かつお節(だし) みりん しょうゆ ④ソース
栄養価	小学生 602 kcal 20.8 g 1.9 g 中学生 745 kcal 25.2 g 2.3 g	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 621 kcal 24.7 g 1.9 g 中学生 748 kcal 29.6 g 2.4 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 617 kcal 25.9 g 2.3 g 中学生 763 kcal 31.4 g 2.8 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 海藻 その他の野菜 種実類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海藻 種実類 その他の野菜 果物 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

日(曜)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)
こんだてめい	⑤ちくわのお茶揚げ (小2個・中3個) ⑥お祝いクレープ (小のみ) ④鶏飯の具 ②ごはん ③鶏飯(スープ)	①車食小こんだて ④新たなねぎのサラダ ②ごはん ③春のみそおでん	⑤ヨーグルト ④ドライカレー ②ナン ③ポトフ	④ひじきのごまマヨサラダ ②ごはん ③親子丼の具	⑤切干大根のポン酢和え ④ホキおあそフライ ②ごはん ③春野菜のみそ汁
今日の献立について	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、山間部の遅場地帯である輝北地区があります。鹿屋市で最も盛期(さいせいき)を迎えています。	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、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」、「新たなねぎ」など春が旬の食材がたっぷり使われて献立になっていますね!	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・固める」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、長生きの人が多くことから、ヨーグルトが長生きの秘訣(ひけつ)だと世界中に広まっています。	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。	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よ。大根の歯ごたえも楽しみながら食べてください。
おもに体をづつるものになる食品	1群 ④とり肉 たまご ⑤ちくわ ⑥豆乳 2群 ①牛乳	③とり肉 ちくわ 厚揚げ みそ ①牛乳 ③昆布	③ウインナー(乳不使用) ④ぶた肉 大豆 ①牛乳 ④チーズ ⑤ヨーグルト	③とり肉 卵 ④ツナ ①牛乳 ④ひじき	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 ④にんじん 葉ねぎ ⑤せん茶 4群 ④干しいたけ つぼ漬け ⑥いちご果汁	③にんじん さやいんげん 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	③キャベツ マッシュルーム ④たまねぎ ④にんにく しょうが	③たまねぎ 干しいたけ ④キャベツ きゅうり	③にんじん 葉ねぎ 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	5群 ②米 ④⑥さとう ⑤小麦粉 ⑥米粉 6群 ④⑤⑥油	②米 ③さといも ③④さとう ③ごま油 ④油	②ナン(小麦) ③じゃがいも ④さとう ③④油	②米 ③さとう でんぷん ③油 ④ごま マヨネーズ(卵不使用)	②米 ③じゃがいも ④パン粉 小麦粉 でんぷん 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) 酒 みりん ③④しょうゆ ④米酢	③コンソメ しょうゆ ワイン こしょう チキンブイヨン 塩 ④カレー粉 ソース アレルゲンフリーカレーウ ケチャップ	③かつお節(だし) しょうゆ みりん 酒 ③④塩 ④こしょう	③かつお節(だし) 昆布(だし) ④塩 ⑤ポン酢
栄養価	小学生 671 kcal 24.3 g 2.9 g 中学生 737 kcal 28.5 g 4.1 g	小学生 592 kcal 24.9 g 2.5 g 中学生 730 kcal 30.2 g 3.1 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 656 kcal 25.6 g 2.4 g 中学生 809 kcal 31.0 g 3.2 g	小学生 605 kcal 22.7 g 2.2 g 中学生 733 kcal 25.6 g 2.8 g
家庭でとってほしい食品	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	卵 豆 乳製品 小魚 緑黄色野菜 果物 きこ類 種実類	魚 卵 豆製品 小魚 海藻 その他の野菜 果物 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	肉 卵 豆 乳製品 小魚 種実類 緑黄色野菜 その他の野菜 果物

日(曜)	献立表の見かた	30日(火)
こんだてめい	④ ② ③	④ ② ③
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。	「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ことで、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しょう。
おもに体をづつるものになる食品	1群 魚・肉・卵・豆・豆製品 2群 牛乳・乳製品・小魚・海そう	③ぶた肉 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・きこ類	③さやいんげん 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キャベツ 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 こく類・いも類・さとう 6群 油脂(油類)・種実類	②米 ③じゃがいも ③油 ④コースロードレッシング(卵) 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
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 (kcal) (g) (g) 中学生 (kcal) (g) (g)	小学生 623 kcal 21.1 g 1.8 g 中学生 769 kcal 25.4 g 2.2 g
家庭でとってほしい食品	家庭でとりましょう	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海藻 その他の野菜 果物 種実類

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...

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。

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。

マスクは鼻と口をしっかりと覆うようにつけましょう。

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。

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。

盛りつけ方や1人分の量を確認しておきましょう。

汁ものは底をよくかきまぜながら盛りつけて、残さないようにしよう。

当番同士でおしゃべりをせず、てきぱき盛りつけましょう。

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ましょう。

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

日(曜)	品名	納入業者	後片付け	日(曜)	品名	納入業者	後片付け
11(木)	クレープ(中学校)	業者	学校で処分	22(月)	クレープ(小学校)	業者	学校で処分
17(水)	マーシャルピンズ	給食センター	学校で処分	24(水)	ヨーグルト	業者	業者