




4月分給食予定献立表



※ 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。

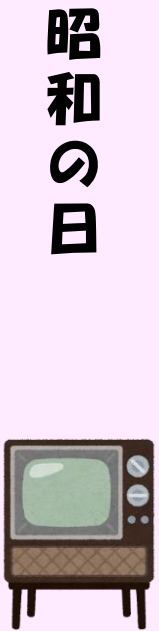
鹿屋市立南部学校給食センター

日(曜)	8日(水)		9日(木)		10日(金)	
こんだてめい	<p>まい つき こん だて ひょう 毎月の献立表を ご確認ください</p> <p>まい つき はい ふ し ょ う こん だ て ひ ょ う こん だ て 毎月配付している献立表には、献立 名や使用している食材などが書かれて います。食べたことがない食材があつ た時は、ぜひご家庭で一度食べてみて ください。家族で一緒に確認して、話 題にしてみませんか。</p> 					
今日の献立について	<p>④こんにゃくサラダ ②ごはん ③ハヤシライス</p> <p>進級おめでとうございます。新年度がスタートしましたね。みなさんが元気に毎日過ごせるように、すくすくと成長できるように、今年度も給食センター職員一同、心をこめて給食を作っていきます。どうぞよろしくお願ひいたします。</p>		<p>④ぶた肉と春雨のごま風味いため ②ごはん ③きのこスープ</p> <p>春雨はじゃがいもやさつまいもでんぷんなどを原料に作られています。ゆでるなどして火を加えると、すき通った細い糸のようになり、春にふるしとした雨に似ていることからこの名前がつけられたといわれています。</p>		<p>④もやしとほうれん草のナムル ②ごはん ③肉じゃが</p> <p>じゃがいもは、地下にあるくきの先のほうでんぷんなどの栄養分を蓄え、大きくなったものです。植物の分類上は、ナスやトマトと同じ仲間になります。ジャガイモの実を食べることはできませんが、形はミニトマトにそっくりなんですよ。</p>	
おもに体をつくるものとなる食品	①牛乳 ④海そう		①牛乳 ④ぶた肉		①牛乳 ③ぶた肉 厚あげ	
おもに体の調子を整えるものとなる食品	③トマト ③④にんじん ③しめじ にんにく ③④玉ねぎ 枝豆 ④こんにゃく キヤベツ コーン		③ほうれん草 ③④にんじん ③しめじ えのきたけ コーン ③④玉ねぎ ④しいたけ たけのこ		③にんじん さやいんげん ④ほうれん草 ③玉ねぎ 糸こんにゃく ③④しょうが ④もやし コーン きゅうり にんにく	
おもにエネルギーのもととなる食品	②米 ③じゃがいも ④さとう ③油 ④ごま ごま油		②米 ④春雨 さとう ③油 ④ごま ごま油		③④さとう ③油 ④ごま ごま油	
その他調味料	③赤ワイン ケチャップ デミグラスソース ソース 鶏がらスープ ハヤシルウ ③④こしょう ④しよゆ 塩 米酢		③鶏がらスープ 塩 ③④しよゆ こしょう ④酒		③酒 みりん ③④しよゆ ④米酢	
栄養価	小学生 636 kcal 24.5 g 2.0 g	小学生 589 kcal 23.5 g 2.2 g	小学生 602 kcal 26.1 g 2.0 g	中学生 771 kcal 29.2 g 2.5 g	中学生 713 kcal 28.0 g 2.7 g	中学生 729 kcal 31.7 g 2.6 g
家庭でとってほしい食品	魚 卵 豆 豆製品 乳製品 小魚 緑黄色野菜 果物		魚 卵 豆 豆製品 乳製品 小魚 海そう 果物 いも類		魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 きこ類	

日(曜)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)
こんだてめい	<p>⑤きゅうりのしよゆ和え ④きびなごのサクサク揚げ ②ごはん ③春野菜のみそ汁</p>	<p>④ミートボールの甘酢あんかけ ②ごはん ③中華スープ</p>	<p>⑤お祝いクレープ(中のみ) ④春のちらしずしの具 ②すめし ③さつま汁</p>	<p>④フルーツポンチ ②コッペパン ミートソースあえ</p>	<p>④野菜のごま和え ③たけのこつわの 煮物 ②ごはん</p>
今日の献立について	<p>きびなごは鹿児島県を代表する魚の一つです。体長は10cmほどの小さな魚で、体に帯状(おびじょう)の模様があるのが特徴です。鹿児島県の方で、帯のことを「きび」、小魚のことを「なご」と呼ぶことから、その見た目に合わせ、この名前がつけられたといわれています。</p>	<p>100g以上の大きな肉厚のビーマンのことをバブリカと呼び、色は、今日の給食に入っている赤や黄のほかにも、オレンジや紫、黒、茶色、白などもあります。ビーマンのような青臭さや、舌みがなく、甘くてジューシーな食感なんですよ。</p>	<p>きょうは、春が旬の「つわぶき」という山菜が登場します。つわぶきは、キ科の植物で、葉につやがあり、「フキ」という植物に似ていることから、その名がつけられました。ほろ苦い味と香りが、春の訪れを感じさせてくれる食材です。</p>	<p>パスタはイタリア語で小麦粉と水をねり合わせて作られた食品のことをさします。きょうの温食で使っている「パンネ」はパスタの一種で両端をパン先のようななめなみにカットされているのが特徴的です。</p>	<p>たけのこは、漢字で「筍(くさかんむりに旬)」と書きます。これは、たけのこは、地上に芽を出してから10日(旬(いちじゅん))で竹になることに由来しているといわれています。春が旬の野菜の一つで、今の季節おすすめの野菜ですよ。</p>
おもに体をつくるものとなる食品	③厚あげ ③④みそ	③たまご ④肉だんご(とり肉)	③みそ 厚あげ ③④とり肉 ④たまご さつまあげ ⑤豆乳	③ぶた肉 大豆	③とり肉 厚あげ さつまあげ
おもに体の調子を整えるものとなる食品	①牛乳 ④きびなご	①牛乳	①牛乳	①牛乳 ③チーズ	①牛乳 ③昆布
おもにエネルギーのもととなる食品	③にんじん 葉ねぎ	③ほうれん草 ③④にんじん ④ビーマン 赤パブリカ 黄パブリカ	③④にんじん	③にんじん トマト パセリ	③にんじん
その他調味料	③キヤベツ えのきたけ もやし ④しょうが ⑤きゅうり	③しいたけ たけのこ ④玉ねぎ にんにく しょうが	③だいこん こんにゃく ごぼう 深ねぎ ④たけのこ つわぶき 枝豆 しいたけ	③玉ねぎ しめじ セロリ にんにく ④みかん バイン もも	③たけのこ こんにゃく つわぶき しいたけ ④キヤベツ きゅうり コーン
栄養価	小学生 633 kcal 22.9 g 2.1 g 中学生 771 kcal 27.4 g 2.6 g	小学生 657 kcal 23.6 g 2.0 g 中学生 803 kcal 28.4 g 2.6 g	小学生 596 kcal 27.0 g 2.9 g 中学生 811 kcal 34.0 g 3.6 g	小学生 643 kcal 27.6 g 2.0 g 中学生 793 kcal 33.7 g 2.6 g	小学生 588 kcal 24.9 g 2.2 g 中学生 710 kcal 30.1 g 2.9 g
家庭でとってほしい食品	魚 肉 卵 豆 乳製品 海そう 緑黄色野菜 果物 いも類 種実類	魚 豆 豆製品 乳製品 小魚 海そう その他の野菜 果物 いも類 種実類	豆 乳製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 その他の野菜 果物	魚 卵 豆製品 小魚 海そう その他の野菜 いも類 種実類	卵 豆 乳製品 小魚 緑黄色野菜 果物

日(曜)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
こんだてめい	④新玉ねぎのサラダ ②ごはん ③親子丼の具	④ひじきのソテー ②少なめごはん ③五目うどん	⑤お祝いクレープ(小のみ) ④手作りさけふりかけ ②ごはん ③豚汁	⑤マーシャルペンズ ④ごまドレサラダ ②コッペパン ③クリームシチュー	④とり肉のお茶あげ ②ごはん ③けんちん汁
今日の献立について	きょうの小食は、「新玉ねぎのサラダ」です。新玉ねぎは、春先に出回り、やわらかく辛みが弱いので、今日のような生で食べる料理に向いています。玉ねぎの独特のにおいと辛さのもとである「リウフラール」は、かぜの予防効果があります。	「五目」がつく食べ物は、うどんのほか、チャーハンや焼きそばなど多くあります。「五目」には、「たくさんの」という意味があり、野菜や肉などたくさんの食材を使って作る料理のことを指します。	さけは、身の色が赤く見えるため赤身の魚と思われがちですが、実は、白身の魚に分類されます。魚は色素たんぱく質の量によって赤身か白身が区別されています。さけの身が赤く見えるのは、この色素たんぱく質によるものではなく、エビやカニに含まれている「アスタキサンチン」という成分によるものです。	わたしたちが普段食べているのは、ブロッコリーのつぼみときの部分です。ブロッコリーは、花が咲いてしまつと、野菜としての品質が落ちてしまうため、花が咲く前に収穫します。ちなみに、ブロッコリーの花は小さな黄色い花で、花言葉は「小さな幸せ」なんですよ。	にんじんという名は、えだ分かれている薬用「にんじん」の根の形が人間の形に似ていることからつけられており、本来、にんじんとは薬用に「にんじん」のことを指します。今日はけんちん汁に入っていますよ。
おもに体をつくるもとになる食品	1群 ③とり肉 たまご 油あげ 2群 ①牛乳	③とり肉 さつまあげ ④油あげ ①牛乳 ④ひじき	③ぶた肉 厚あげ みそ ④たまご さけ ⑤豆乳 ①牛乳	③とり肉 ⑤大豆 ①③牛乳 ③チーズ ④ひじき ⑤脱脂粉乳	③とうふ ④とり肉 ①牛乳
おもに体の調子を整えるもとになる食品	3群 ③にんじん 葉ねぎ 4群 ③しいたけ ③④玉ねぎ ④枝豆 きゅうり コーン	③小松菜 葉ねぎ ③④にんじん ③玉ねぎ しいたけ ④糸こんにゃく	③にんじん 葉ねぎ ④ほうれん草 ③大根 ごぼう こんにゃく しいたけ しょうが ④枝豆 ⑤いちご	③ブロッコリー ③④にんじん ③玉ねぎ しめじ ④キャベツ きゅうり コーン	③にんじん 小松菜 ④せん茶 ③ごぼう こんにゃく しいたけ ④しょうが にんにく
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 ②米 ③でんぷん 6群 ③④さとう ④油	②米 ③うどん ④さとう ③④油	②米 ⑤さとう 米粉 水あめ ④ごま ⑤油	②コッペパン ③じゃがいも 小麦粉 ⑤さとう ③マーガリン(乳不使用) ③⑤油 ④ごまドレッシング(乳・卵不使用)	②米 ③さといも でんぷん ③ごま油 ④油
その他調味料	③かつお節(だし) みりん 酒 ③④しょうゆ ④米酢	③かつお節(だし) 昆布(だし) セラチン ③④しょうゆ みりん 酒	③かつお節(だし) しょうゆ みりん ④酒 塩	③白ワイン チキンブイヨン コンソメ こしょう ③⑤塩 ⑤ココア	③かつお節(だし) ③④しょうゆ 酒 塩
栄養価	小学生 617 kcal 27.3 g 2.2 g 中学生 749 kcal 33.1 g 2.9 g	小学生 592 kcal 24.9 g 2.5 g 中学生 725 kcal 30.1 g 3.2 g	小学生 691 kcal 27.5 g 2.2 g 中学生 744 kcal 32.1 g 2.9 g	小学生 627 kcal 26.0 g 2.2 g 中学生 752 kcal 31.1 g 2.8 g	小学生 624 kcal 24.3 g 2.0 g 中学生 761 kcal 29.6 g 2.5 g
家庭でとってほしい食品	魚 豆 乳製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 果物 いも類 種実類	卵 豆 乳製品 小魚 その他の野菜 果物 いも類 種実類	豆 乳製品 小魚 その他の野菜 海そう 果物 いも類	魚 卵 豆製品 小魚 果物	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう その他の野菜 果物 種実類

日(曜)	27日(月)	28日(火)	30日(水)	献立表の見かた
こんだてめい	④けいはんの具 ⑤春巻き ②ごはん ③けいはんの汁	④きわめ酢のもの ②ごはん ③マーボー豆腐	⑤ジョア(ブレーン) ④海そうサラダ ②ごはん ③ポークカレー	④ とり肉のお茶あげ ② ごはん ③ けんちん汁
今日の献立について	「鶏飯(けいはん)」とは、ほくしたどり肉、干しいたけ、きんたまご、パパイアのみそ漬け、みかんの皮などを、白いごはんの上に乗せ、どがらのスープをかけて食べる鹿児島県奄美地域の郷土料理です。さらさらっと食べてしまいがちですが、よくかんで食べましょう。	とうふは漢字で書く「豆が腐(くさ)る」と書きますが、腐っていると意味ではありません。とうふのルーツである中国で、やわらかく弾力のある固形物を「腐(ふ)」ということからこの字があてられたといわれています。	「畑の肉」と呼ばれるほど栄養価の高い大豆が熟す前の状態を枝豆といえます。植物の分類上、大豆は豆類に属しますが、枝豆は野菜類に属します。一般的な枝豆は、うぶ毛が白い白毛種ですが、最近では、茶豆や黒豆も流通しています。	今日(曜)の給食のねらいや、栄養のこなど、みなさんに伝えたいことが書いてあります。
おもに体をつくるもとになる食品	1群 ④とり肉 たまご ⑤ぶた肉 2群 ①牛乳	③ぶた肉 大豆 とうふ みそ ①牛乳 ④きわめ ③④にんじん	③ぶた肉 大豆 ①牛乳 ③チーズ ④海そう ⑤ジョア(ブレーン) ③にんじん	④ とり肉 ④ とり肉 ② ごはん ③ けんちん汁
おもに体の調子を整えるもとになる食品	3群 ④葉ねぎ ④⑤にんじん 4群 ④つぼつけ ④⑤しいたけ ⑤玉ねぎ キャベツ しょうが	③玉ねぎ 深ねぎ しいたけ しょうが にんにく ④きゅうり	③玉ねぎ 枝豆 にんにく りんご ④きゅうり キャベツ コーン	魚・肉・卵・豆・豆製品 牛乳・乳製品・小魚・海そう 緑黄色野菜(色のこい野菜) 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 ②米 ④⑤さとう 6群 ⑤小麦粉 春雨 でんぷん 米粉	②米 ③でんぷん ③④さとう ③油 ごま油 ④ごま	②米 ③じゃがいも ④さとう ③油 ④ごま ごま油	こく類・いも類・さとう 油脂(油類)・種実類
その他調味料	③鶏ガラスープ 酒 ③④みりん ③④⑤しょうゆ ③⑤塩	③酒 トウバンジャン ケチャップ ③④⑤しょうゆ ④米酢 塩	③アレルゲンフリーカレーフレーク ケチャップソース 赤ワイン カレー粉 オールスパイス ④しょうゆ 米酢	だしや調味料など
栄養価	小学生 709 kcal 23.3 g 2.5 g 中学生 825 kcal 27.0 g 3.5 g	小学生 605 kcal 27.6 g 2.3 g 中学生 732 kcal 33.4 g 2.6 g	小学生 742 kcal 32.1 g 2.4 g 中学生 885 kcal 37.5 g 3.0 g	小学生 エネルギー たんぱく質 塩分 (kcal) (g) (g) 中学生
家庭でとってほしい食品	魚 豆 乳製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 その他の野菜 果物 いも類 種実類	魚 卵 乳製品 小魚 緑黄色野菜 その他の野菜 果物 いも類	魚 卵 豆製品 小魚 緑黄色野菜 果物 きのこ類	家庭でとりましょう



今月のデザート等の納品日、納入業者、後片づけについては、下の表の通りです。検収をよろしくお願いたします。

日(曜)	品名	納入業者	後片付け	日(曜)	品名	納入業者	後片付け
15日(水)	お祝いクレープ(中)	業者	学校で処分	23日(木)	マーシャルペンズ	給食センター	学校で処分
22日(水)	お祝いクレープ(小)	業者	学校で処分	30日(木)	ジョア	業者	業者

