



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)
<p>こんだてめい</p> <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 こん だて ひょう 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。家族と一緒に確認して、話 題にしてみませんか。</p>	<p>①</p> <p>④こんにゃサラダ 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>①牛乳 ④海そう 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 キャベツ コーン ②米 ③しゃがいも ④さとう ③油 ④ごま ごま油 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 ハヤシシルウ ④④こしょう ④ししょうゆ 塩 米酢</p> <p>小学生 636 kcal 24.5 g 2.0 g 中学生 771 kcal 29.2 g 2.5 g</p> <p>魚 卵 豆 乳製品 乳製品 小魚 緑黄色野菜 果物</p>	<p>①</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、地下にあるきの先のほうでんぶ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> <p>①牛乳 ③ふた肉 厚あげ 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 ④ししょうが ④もやし コーン きゅうり にんにく ②米 ③しゃがいも ④さとう ③油 ④ごま ごま油 ③酒 みりん ④④ししょうゆ ④米酢</p> <p>小学生 602 kcal 26.1 g 2.0 g 中学生 729 kcal 31.7 g 2.6 g</p> <p>魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 きのこ類</p>	<p>①</p> <p>⑤きゅうりのしょうゆ和え ②ごはん ③春野菜のみそ汁</p> <p>きゅうり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。鹿児島県の方言で、帯のことを「きびき」、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ています。</p> <p>③厚あげ ④④みそ ①牛乳 ④きびなご ③にんじん 葉ねぎ ③キャベツ えのきたけ もやし ④ししょうが ⑤きゅうり ②米 ④小麦粉 だんご さとう ④油 ③かつお節(だし) ④みりん 塩 ④⑤ししょうゆ</p> <p>小学生 633 kcal 22.9 g 2.1 g 中学生 771 kcal 27.4 g 2.6 g</p> <p>魚 卵 豆 乳製品 海そう 緑黄色野菜 果物 いも類 種実類</p>
<p>今日献立について</p> <p>1群 おもに体をつくるものとなる食品 2群 3群 おもに体の調子を整えるものとなる食品 4群 5群 おもにエネルギーのもととなる食品 6群 その他 調味料 栄養価 家庭でとってほしい食品</p>			

日(曜)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)
<p>こんだてめい</p> <p>①</p> <p>④ふ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>①</p> <p>④野菜のごま和え ②ごはん ③たけのこつわの煮物</p>	<p>①</p> <p>④フルーツポンチ ②コッパン ミートソースあえ ③パンネの</p>	<p>①</p> <p>⑤お祝いウレブ(中のみ) ④春のちらしずしの具 ②すめし ③さつま汁</p>	<p>①</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>今日献立について</p> <p>春雨はじゃがいもやさつまいもでんぶ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>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(一旬(いちじゆん))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。</p> <p>バスはイタリア語で小麦粉と水をねり合わせた作られた食品のことをさします。きょうの温床で使っている「パンネ」はバスタの一種で両端がペン先のようになまめにカットされているのが特徴です。</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、キウリの植物で、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>100g以上の大きな肉厚のビーマンのこを(パプリカと呼び、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、苦みがなく、甘くてジューシーな食感なんですよ。</p>	<p>③ペーコン ④ふた肉 ①牛乳 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 ②米 ④春雨 さとう ③油 ④ごま ごま油 ③鶏ガラスープ 塩 ③④ししょうゆ こしょう ④酒</p> <p>小学生 589 kcal 23.5 g 2.2 g 中学生 727 kcal 28.2 g 2.7 g</p> <p>魚 卵 豆 乳製品 乳製品 小魚 海そう 果物 いも類</p>	<p>③とり肉 厚あげ さつまあげ ①牛乳 ③昆布 ③にんじん ③たけのこ こんにゃく つわぶき しいたけ ④キャベツ きゅうり コーン ②米 ③しゃがいも ④④さとう ④ごま ごま油 ③酒 みりん かつお節(だし) ③④ししょうゆ</p> <p>小学生 588 kcal 24.9 g 2.2 g 中学生 710 kcal 30.1 g 2.9 g</p> <p>卵 豆 乳製品 小魚 緑黄色野菜 果物</p>	<p>③ふた肉 大豆 ①牛乳 ③チーズ ③にんじん トマト パセリ ③玉ねぎ しめじ セロリ にんにく ④みかん バイン もも ②コッパン ③パンネ ④セリー ③生クリーム 油 ③赤ワイン ケチャップ ソース 塩 こしょう ゼラチン</p> <p>小学生 643 kcal 27.6 g 2.0 g 中学生 793 kcal 33.7 g 2.6 g</p> <p>魚 卵 豆製品 小魚 海そう その他の野菜 いも類 種実類</p>	<p>⑤お祝いウレブ(中のみ) ④春のちらしずしの具 ③みそ 厚あげ ③④とり肉 ④たまご さつまあげ ⑤豆乳 ①牛乳 ③④にんじん 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 ②米 ③さいいも ④⑤さとう ⑤米粉 水あめ ④ごま ④⑤油 ②すし酢 ③かつお節(だし) ③④みりん ④ししょうゆ 酒</p> <p>小学生 596 kcal 27.0 g 2.9 g 中学生 814 kcal 34.1 g 3.6 g</p> <p>豆 乳製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 その他の野菜 果物</p>	<p>③たまご ④肉だんご(とり肉) ①牛乳 ③ほうれん草 ③④にんじん ④ビーマン 赤パプリカ 黄パプリカ ③しいたけ たけのこ ④玉ねぎ にんにく しょうが ②米 ③春雨 ③④だんご ④さとう ④油 ③鶏ガラスープ こしょう ③④ししょうゆ 塩 ④ケチャップ 米酢</p> <p>小学生 657 kcal 23.6 g 2.0 g 中学生 817 kcal 28.6 g 2.6 g</p> <p>魚 豆 乳製品 乳製品 小魚 海そう その他の野菜 果物 いも類 種実類</p>
<p>今日献立について</p> <p>春雨はじゃがいもやさつまいもでんぶ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>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(一旬(いちじゆん))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。</p> <p>バスはイタリア語で小麦粉と水をねり合わせた作られた食品のことをさします。きょうの温床で使っている「パンネ」はバスタの一種で両端がペン先のようになまめにカットされているのが特徴です。</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、キウリの植物で、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>100g以上の大きな肉厚のビーマンのこを(パプリカと呼び、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、苦みがなく、甘くてジューシーな食感なんですよ。</p>					

日(曜)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
こんだてめい					
今日の献立について	にんじんという名は、えだ分かれしている薬用 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。	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。 玉ねぎの独特のおいと辛さのもとである「りゅうか アリル」は、かぜの予防効果があります。	わたしたちが普段食べているのは、ブロッコリーのつ ぼみとくきの部分です。ブロッコリーは、花が咲いて しまくと、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。	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か 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なく、エビやカニ にも含まれている「アスタキサンチン」という成分によ るものなのです。	「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います。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。
おもに体をつくるものとなる食品	1群 ③とうふ ④とり肉 2群 ①牛乳	①牛乳	①③牛乳 ③チーズ ④ひじき ⑤脱脂粉乳	①牛乳 ④たまご さけ ⑤豆乳	①牛乳 ③チーズ ④海そう ⑤ジョア(ブレン)
おもに体の調子を整えるものとなる食品	3群 ③にんじん 小松菜 ④せん茶 4群 ③ごぼう こんにゃく しいたけ ④しょうが にんにく	③にんじん 葉ねぎ ③しいたけ ③④玉ねぎ ④キャベツ きゅうり コーン	③ブロッコリー ④④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 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にんじん 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
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 ②米 ③さといも だんご 6群 ③ごま油 ④油	②米 ②でんぷん ③④さとう ④油	②コッペパン ③じゃがいも 小麦粉 ③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さとう 米粉 水あめ ④ごま ④⑤油	②米 ③じゃがいも ④さとう ③油 ④ごま ごま油
その他調味料	③かつお節(だし) ③④しょうゆ 酒 塩	③かつお節(だし) みりん 酒 ③④しょうゆ ④米酢	③白ワイン チキンブイヨン コンソメ こしょう ⑤塩 ⑤ココア	③かつお節(だし) しょうゆ みりん ④酒 塩	③アレルゲンフリーカレー粉 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
栄養価	小学生 624 kcal 24.3 g 2.0 g 中学生 761 kcal 29.6 g 2.5 g	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 627 kcal 26.0 g 2.2 g 中学生 752 kcal 31.1 g 2.8 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 742 kcal 32.1 g 2.4 g 中学生 885 kcal 37.5 g 3.0 g
家庭でとってほしい食品	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう その他の野菜 果物 種実類	魚 豆 乳製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 果物 いも類 種実類	魚 卵 豆製品 小魚 果物	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 緑黄色野菜 果物 きのご類

日(曜)	27日(月)	28日(火)	30日(水)	献立表の見かた
こんだてめい				
今日の献立について	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)」というところからこの字があてられたとい われています。	「鶏飯(けいはん)」とは、ほくたどり肉、干しい だけ、きんたまご、パパイアのみぞ漬、みかん の皮などを、白いごはんの上にのせ、とりがら 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 くんで食べましょう。	「五目」がつく食べ物、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、「たぐさんの」という意味があり、野菜や肉 などたぐさんの食材を使って作る料理のことを 指します。	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。
おもに体をつくるものとなる食品	1群 ③ぶた肉 大豆 とうふ みそ 2群 ①牛乳 ④きわかめ	④とり肉 たまご ③ぶた肉 ①牛乳	③とり肉 さつまあげ ④油あげ ①牛乳 ④ひじき	魚・肉・卵・豆・乳製品
おもに体の調子を整えるものとなる食品	3群 ③④にんじん 4群 ③玉ねぎ 深ねぎ しいたけ しょうが にんにく ④きゅうり	④葉ねぎ ④⑤にんじん ④つぼつけ ④⑤しいたけ ⑤玉ねぎ キャベツ しょうが	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	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 ③でんぷん ③④さとう 6群 ③油 ごま油 ④ごま	②米 ④⑤さとう ⑤小麦粉 春雨 だんご 米粉 ④油	②米 ③うどん ④さとう ③④油	こく類・いも類・さとう 油脂(油類)・種実類
その他調味料	③酒 トウバンジャン ケチャップ ③④しょうゆ ④米酢 塩	③鶏ガラスープ 酒 ③④みりん ③④⑤しょうゆ ③⑤塩	③かつお節(だし) 昆布(だし) ゼラチン ③④しょうゆ みりん 酒	だしや調味料など
栄養価	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 709 kcal 23.3 g 2.5 g 中学生 825 kcal 27.0 g 3.5 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 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	魚 卵 乳製品 小魚 緑黄色野菜 その他の野菜 果物 いも類	魚 豆 乳製品 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	卵 豆 乳製品 小魚 その他の野菜 果物 いも類 種実類	家庭でとりましょう

昭和の日



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。検収をよろしく願っています。

日(曜)	品名	納入業者	後片付け	日(曜)	品名	納入業者	後片付け
16日(木)	お祝いクレープ(中)	業者	学校で処分	23日(木)	お祝いクレープ(小)	業者	学校で処分
22日(水)	マーシャルピンズ	給食センター	学校で処分	24日(金)	ジョア	業者	業者

