

令和7年度



4月分給食予定献立表



Aコース

※ 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)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11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。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。どうぞよろしく願いたします。	えのきたけは、きのこ類の中でビタミンB ₁ の含有量がトップクラスです。ビタミンB ₁ は、私たちが食べたごはんやパンなどに含まれる炭水化物をエネルギーに変える手助けをしてくれます。また、疲労回復効果もあるので、ビタミンB ₁ を多く含んだ食材は夕食に食べるのもおすすめです。	今日は、春が旬の「つわぶき」という山菜が登場します。つわぶきは、キク科の植物で、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。	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、花が咲いてしまふと、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。	きびなごは、10cmほどの長さに体に美しい銀色の帯(おび)もようを持つニシン科の魚です。鹿児島県、帯のこを「キビ」ということから、この名前がつけられたといわれています。今日は、鹿屋産のお茶を衣に合せて揚げています。ぜひ味わって食べてください。
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 ④たまご さつまあげ ⑤豆乳 大豆	①③牛乳 ③チーズ ④ひじき ⑤脱脂粉乳	①牛乳 ④きびなご
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こんやく キャベツ 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たけのこ 干しいたけ	③小松菜 ④④にんじん ③だいこん ③④干しいたけ ④たけのこ つわぶき えだまめ 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 葉ねぎ ④せん茶 ③キャベツ えのきたけ もやし ④しょうが ⑤きゅうり
おもにエネルギーのもとになる食品	⑤米 ③じゃがいも ④さとう ③油 ④ごま ごま油	⑤米 ④春雨 さとう ③油 ④ごま ごま油	⑤米 ③白玉もち ⑤さとう ⑤米粉 水あめ ④ごま ④⑤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)	⑤米 ④でんぶん 小麦粉 ④油
その他調味料	③赤ワイン ケチャップ ソース デミグラスソース ④りからスープ ハヤシルウ ③④こしょう ④しょうゆ 米酢 塩	③とりからスープ 塩 ③④しょうゆ ③こしょう ④酒	②すし酢 ③かつお節(だし) ③④しょうゆ 酒 ④みりん	③白ワイン チキンブイヨン コンソメ こしょう ③⑤塩 ⑤ココアパウダー	③かつお節(だし) ④酒 しょうゆ ⑤ポン酢
栄養価	小学生 639 kcal 24.5 g 2.0 g 中学生 775 kcal 30.5 g 2.5 g	小学生 605 kcal 23.5 g 2.2 g 中学生 734 kcal 28.0 g 2.7 g	小学生 617 kcal 26.7 g 3.1 g 中学生 871 kcal 33.6 g 3.8 g	小学生 631 kcal 26.6 g 2.1 g 中学生 756 kcal 31.9 g 2.8 g	小学生 604 kcal 23.8 g 2.1 g 中学生 730 kcal 28.4 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 果物	魚 卵 豆 豆製品 乳製品 小魚 海そう 果物 いも類	乳製品 小魚 海そう 果物 いも類	魚 卵 豆製品 小魚 果物	魚 肉 卵 豆 乳製品 海そう 果物 いも類 種実類

日(曜)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)
こんだてめい					
今日の献立について	ぶた肉には、たんぱく質が多く含まれています。たんぱく質は、成長期に欠かせない栄養素の一つで、体を作るだけではなく、免疫力アップなどの効果もあります。今日は、カラッと揚げたぶた肉に甘酢あんをかけています。ぜひ味わって食べてください。	たけのこは、漢字で「筍(くさむりに旬)」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。	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です。	マスカットは、北アフリカを原産地とする大つぼみのぶどうです。「ムスカ(MUSK)」の良い香りがするから、この名前がつけられたといわれています。今日は、フルーツポンチにマスカットゼリーを使っています。	「もやし」は、豆類や穀類などの種を水にひたし、暗い所で芽が出て成長したものを全般を指します。別名「生命の芽」と呼ばれるほど栄養がたくさん含まれている野菜です。今日は、「緑豆(りょくとう)」という種類のもやしをナムルにしています。
おもに体をつくるものとなる食品	③たまご ④ぶた肉 ①牛乳	③とり肉 厚揚げ さつまあげ ④ぶた肉 大豆 みそ ①牛乳 ③昆布	③ぶた肉 厚揚げ みそ ④たまご さけ ⑤大豆 豆乳 ①牛乳	③ぶた肉 大豆 ①牛乳 ③チーズ	③ぶた肉 厚揚げ ①牛乳
おもに体の調子を整えるものとなる食品	③ほうれん草 ③④にんじん ④ピーマン 黄パプリカ ③たけのこ 干しいたけ ④玉ねぎ	③たけのこ こんやく つわぶき 干しいたけ ④ごぼう しょうが	③にんじん 葉ねぎ ④ほうれん草 ③だいこん ごぼう こんやく 干しいたけ しょうが ④枝豆 ⑤いちご	③玉ねぎ しめじ セロリ にんにく ④みかん バイン もも マスカット果汁 りんご果汁	③にんじん さやいんげん ④ほうれん草 ③玉ねぎ 糸こんにやく ④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になる食品	⑤米 ③春雨 ③④でんぶん ④小麦粉 さとう ④油	⑤米 ③じゃがいも ③④さとう ④黒さとう ④油 ごま	⑤米 ⑤さとう 米粉 水あめ ④ごま ④⑤油	②コッペパン ペンネ ④さとう ③生クリーム 油	⑤米 ③じゃがいも ③④さとう ③油 ④ごま ごま油
その他調味料	③とりからスープ ③こしょう ③④しょうゆ 塩 ④ケチャップ 米酢 パプリカ(粉)	③しょうゆ かつお節(だし) ③④酒 みりん	③かつお節(だし) しょうゆ みりん ④酒 塩	③赤ワイン ケチャップ ソース 塩 ③こしょう ゼラチン	③酒 みりん ④しょうゆ ④米酢
栄養価	小学生 650 kcal 21.0 g 2.2 g 中学生 794 kcal 25.1 g 2.8 g	小学生 635 kcal 30.1 g 2.7 g 中学生 772 kcal 37.2 g 3.8 g	小学生 693 kcal 27.5 g 2.2 g 中学生 746 kcal 37.2 g 2.9 g	小学生 645 kcal 27.6 g 2.0 g 中学生 795 kcal 33.7 g 2.6 g	小学生 616 kcal 26.8 g 2.0 g 中学生 747 kcal 32.7 g 2.6 g
家庭でとってほしい食品	魚 豆 豆製品 乳製品 小魚 海そう 果物 いも類 種実類	卵 乳製品 小魚 果物	乳製品 小魚 海そう 果物 いも類	魚 卵 豆製品 小魚 海そう いも類 種実類	魚 肉 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 きのこ類

日(曜)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)
こんだてめい	① ④ひじきのいためもの ②少なめごはん ③五目うどん	① ④揚げだりのねぎソースがらめ ②ごはん ③けんちん汁	① ④新玉ねぎのサラダ ②麦ごはん ③親子丼の具	① ④カゾア ⑤ポイルキャベツ ⑥タルタルソース ④白身魚フライ ②コッペパン ③ジュリアンスープ	① ④海そうサラダ ②ごはん ③ポークカレー
今日の献立について	「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」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。	トウバンジャンは、中華料理の中でも四川料理でよく使われる、ピリッと辛い発酵調味料です。主な原料は、大豆や赤とうがらしなどで、辛さを出すだけでなく、コのある風味と少し強い酸味のある香りがつきます。今日は揚げだりのねぎソースがらめに使っています。	今日の小食は、「新玉ねぎのサラダ」です。新玉ねぎは、春先に収穫し、やわらかく辛みが弱いため、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「硫化(りゅう)か)アリル」は、かぜの予防効果があります。	キャベツには、「ビタミンU」という栄養素が含まれています。ビタミンUは、キャベツから発見されたため、別名「キャベジン」とも言われ、胃や腸の病気の予防・改善に役立ちます。また、ビタミンUは、キャベツの中でもとくに春キャベツの中心に近い黄色い葉に、多く含まれているといわれています。	今日の小食には「米酢」という種類の酢を使っています。米のうま味をそのまま生かした「米酢」は、ほんのりとした甘味とまろやかな酸味が特徴的です。酢のもののやつもの、マリネなど加熱せずそのままいただく料理に向いています。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③とり肉 さつまあげ ④油あげ 2群 ①牛乳 ④ひじき	③とうふ ④とり肉 ①牛乳	③とり肉 たまご 油あげ ①牛乳	③ベーコン ④ホキ ①牛乳 ⑦カゾア	③ぶた肉 大豆 ①牛乳 ③チーズ ④海そう
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群 ③小松菜 葉ねぎ ④にんじん 4群 ③玉ねぎ 干しいたけ ④糸こんにゃく	③小松菜 にんじん ③ごぼう こんにゃく 干しいたけ ④根深ねぎ しょうが	③にんじん 葉ねぎ ③干しいたけ ④玉ねぎ ④枝豆 きゅうり コーン	③玉ねぎ もやし えのきたけ ③キャベツ	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うどん ④さとう 6群 ③④油	②米 ③さいとも ④でんぶん さとう ③④ごま油 ④油 ごま	②米 ③さとう でんぶん ④和風ドレッシング ごま	②コッペパン ④小麦粉 パン粉 でんぶん ③④油 ⑤タルタルソース(乳・卵不使用)	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) 昆布(だし) ゼラチン ③④しょうゆ みりん 酒	③酒 かつお節(だし) ③④しょうゆ 塩 ④みりん 米酢 しょうゆ トウバンジャン	③酒 みりん しょうゆ かつお節(だし) ③④⑤塩	③とりがらスープ しょうゆ コンソメ しょうゆ ③④⑤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
栄養価	小学生 599 kcal 26.4 g 2.4 g 中学生 735 kcal 32.1 g 3.0 g	小学生 622 kcal 23.7 g 2.1 g 中学生 755 kcal 28.6 g 2.7 g	小学生 620 kcal 28.2 g 2.0 g 中学生 753 kcal 34.3 g 2.7 g	小学生 645 kcal 27.5 g 2.4 g 中学生 749 kcal 30.9 g 3.0 g	小学生 656 kcal 26.3 g 2.3 g 中学生 801 kcal 33.7 g 2.9 g
家庭でつてはいい食品	卵 豆 乳製品 小魚 その他の野菜 果物 いも類 種実類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう その他の野菜 果物	魚 豆 乳製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 果物 いも類	卵 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 緑黄色野菜 きのこ類

日(曜)	28日(月)	献立表の見かた	30日(水)
こんだてめい	⑥きざみり ④けいはんの具 ⑤春巻き ②ごはん ③けいはんの汁	④ ② ③	④きわかめの酢のもの ②ごはん ③マーボー豆腐
今日の献立について	今日は、鹿児島県奄美地域の郷土料理である鶏飯です。本場、奄美の鶏飯には、パイイのつけ物が使われますが、給食では代わりに大根のつけ物を使っています。汁をかけるのでさらさらと食べられますが、よくかんで食べるようにしましょう。	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。	なぜひんじんは土の中で育つのに、あざやかなオレンジ色 なのかな？ 考えたことがありますか？ にんじんのオレンジ色は、 βカロテンという栄養素によるものです。その中で も、β(ベータ)-カロテンは体の中でビタミンAに変化し、 目やひまの粘膜(なまぐ)の健康維持や暗い所で視力 を保つのに役立ちます。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ④とり肉 たまご ⑤ぶた肉 2群 ①牛乳 ⑥きざみり	魚・肉・卵・豆・乳製品	③ぶた肉 大豆 とうふ みそ ①牛乳 ④きわかめ ③④にんじん
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群 ④葉ねぎ ④⑤にんじん 4群 ④つばき ④⑤干しいたけ ⑤玉ねぎ キャベツ しょうが	緑黄色野菜(色のこい野菜) その他の野菜・果物・きのこ類	③玉ねぎ 根深ねぎ 干しいたけ にんにく しょうが ④きゅうり ②米 ③でんぶん ③④さとう ③油 ごま油 ④ごま
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 ②米 ④⑤さとう ⑤春雨 でんぶん 小麦粉 6群 ⑤⑥油	こく類・いも類・さとう 油脂(油類)・種実類	③酒 トウバンジャン ケチャップ ③④しょうゆ ④米酢 塩
その他調味料	③とりがらスープ 酒 塩 ③④みりん ③④⑤しょうゆ	だしや調味料など	
栄養価	小学生 710 kcal 23.4 g 2.8 g 中学生 826 kcal 27.1 g 3.9 g	小学生 エネルギー たばく質 塩分 (kcal) (g) (g) 中学生 (kcal) (g) (g)	小学生 618 kcal 28.9 g 2.3 g 中学生 748 kcal 35.2 g 2.7 g
家庭でつてはいい食品	魚 豆 乳製品 小魚 緑黄色野菜 その他の野菜 果物 いも類 種実類	家庭でとりましょう	魚 卵 乳製品 小魚 緑黄色野菜 果物 いも類

給食当番の身支度



給食当番になった人は、給食の準備をする前に給食当番としてふさわしい清潔な身支度をしているかどうかを確認しましょう。

給食に入らないように
気をつけよう！



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
9日(水)	お祝いクレープ(中)	業者	学校で処分	24日(木)	タルタルソース	給食センター	学校で処分
10日(木)	マーシャルピンズ	給食センター	学校で処分	24日(木)	ジョア	業者	業者
16日(水)	お祝いクレープ(小)	業者	学校で処分	28日(月)	きざみり	給食センター	学校で処分

