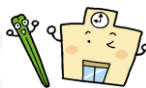


令和7年度



4月分給食予定献立表



Bコース

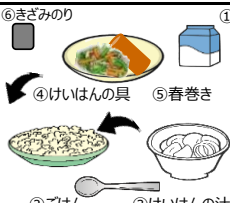
※ 材料、天候、その他の都合により献立の変更をすることがあります。

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いいたします。	きびなごは、10cmほどの長さで体に美しい銀色の帯(おひも)を持つニシンの科の魚です。鹿児島県で、帯のことを「キビ」といことから、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わせて揚げています。ぜひ味わって食べてください。	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ときの部分です。ブロッコリーは、花が咲いてしまうと、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。	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。	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 を多く含んだ食事は夕食に食べるのもおすすめです。
おもに体をつくるもとなる食品	1群 ①ぶた肉 2群 ①牛乳 ④海そう	①厚あげ みそ ①牛乳 ④きびなご	③とり肉 ⑤大豆 ①③牛乳 ③チーズ ④ひじき ⑤脱脂粉乳	③油あげ ③④とり肉 ④たまご さつまあげ ⑤豆乳 大豆 ①牛乳	③ベーコン ④ぶた肉 ①牛乳
おもに体の調子を整えるもとなる食品	③④にんじん ③④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	③④にんじん 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	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小松菜 ③④にんじん ③だいこん ③④干しいたけ ④たまご つわぶき えだまめ ⑤いちご	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
おもにエネルギーのもとになる食品	②米 ③じゃがいも ④さとう ③油 ④ごま ごま油	②米 ④でんぶん 小麦粉 ④油	②コッペパン ③じゃがいも 小麦粉 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白玉もち ④さとう ⑤米粉 水あめ ④ごま ④⑤油	②米 ④春雨 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 ソース デミグラスソース ④しょうゆ 米酢 塩	③かつお節(だし) ④酒 しょうゆ ⑤ポン酢	③白ワイン チキンブイヨン コンソメ ④しょうゆ ⑤塩 ⑤ココアパウダー	②すし酢 ③かつお節(だし) ③④しょうゆ 酒 ④みりん	③とりからスープ 塩 ④しょうゆ ④しょうゆ ④酒
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 604 kcal 23.8 g 2.1 g 中学生 730 kcal 28.4 g 2.6 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 617 kcal 26.7 g 3.1 g 中学生 840 kcal 33.6 g 3.8 g	小学生 605 kcal 23.5 g 2.2 g 中学生 734 kcal 28.0 g 2.7 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 肉 豆 乳製品 海そう 果物 肉類 種実類	魚 卵 豆製品 小魚 果物	乳製品 小魚 海そう 果物 肉類	魚 卵 豆 豆製品 乳製品 小魚 海そう 果物 肉類

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	「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(りょうとう)」という種類のもやしをナムルにしています。	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らめています。ぜひ味わって食べてください。	マスカットは、北アフリカを原産地とする大ぶりのぶどうです。「ムスク(MUSK)」の良い香りがするところから、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。	さけは、身の色が赤に見えるため赤身の魚と思われがちですが、実は、自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魚が白身魚と区別されています。さけの身が赤に見えるのは、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なのです。	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。
おもに体をつくるもとなる食品	1群 ①ぶた肉 厚あげ 2群 ①牛乳	③たまご ④ぶた肉 ①牛乳	③ぶた肉 大豆 ①牛乳 ③チーズ	③ぶた肉 厚あげ みそ ④たまご さけ ⑤大豆 豆乳 ①牛乳	③とり肉 厚あげ さつまあげ ④ぶた肉 大豆 みそ ①牛乳 ③昆布
おもに体の調子を整えるもとなる食品	③④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	③ほうれん草 ③④にんじん ④ピーマン 黄パプリカ ④たけのこ 干しいたけ ④玉ねぎ	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 マスカット果汁 りんご果汁	③にんじん 葉ねぎ ④ほうれん草 ③だいこん ごぼう こんにゃく 干しいたけ しょうが ④枝豆 ⑤いちご	③④にんじん ④にら ④たけのこ こんにゃく つわぶき 干しいたけ ④ごぼう 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 ③④さとう ③油 ④ごま ごま油	②米 ③春雨 ③④でんぶん ④小麦粉 さとう ④油	②コッペパン ペンネ ④さとう ③生クリーム 油	②米 ⑤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 ④黒さとう ④油 ごま
その他調味料	③酒 みりん ③④しょうゆ ④米酢	③とりからスープ ④しょうゆ 塩 ④ケチャップ 米酢 パプリカ(粉)	③赤ワイン ケチャップ ソース 塩 ④しょうゆ ④ゼラチン	③かつお節(だし) しょうゆ みりん ④酒 塩	③しょうゆ かつお節(だし) ④酒 みりん
栄養価	小学生 616 kcal 26.8 g 2.0 g 中学生 747 kcal 32.7 g 2.6 g	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 645 kcal 27.6 g 2.0 g 中学生 795 kcal 33.7 g 2.6 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 635 kcal 30.1 g 2.7 g 中学生 772 kcal 37.2 g 3.8 g
家庭でとってほしい食品	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 きのこ類	魚 豆 豆製品 乳製品 小魚 海そう 果物 肉類 種実類	魚 卵 豆製品 小魚 海そう 肉類 種実類	乳製品 小魚 海そう 果物 肉類	卵 乳製品 小魚 果物

日(曜)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)
こんだてめい					
今日の献立について	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。酢のものやつけもの、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。	今日の小食は、「新玉ねぎのサラダ」です。新玉ねぎは、春先に回り、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のである「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。	「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。	トウバンジャンは、中華料理の中でも四川料理よく使われる、ピリッと辛い発酵調味料です。主な原料は、もやしやとうもろこしなどで、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。今日は揚げどりのねぎソースがらめに使っています。
おもに1群	①ぶた肉 ②大豆	③とり肉 たまご ④油あげ	③ベーコン ④ホキ	③とり肉 さつまあげ ④油あげ	③とうふ ④とり肉
おもに2群	①牛乳 ③チーズ ④海そう	①牛乳	①牛乳 ⑦ジョア	①牛乳 ④ひじき	①牛乳
おもに3群	③にんじん	③にんじん 葉ねぎ	③にんじん パセリ	③小松菜 葉ねぎ ④⑤にんじん	③小松菜 にんじん
おもに4群	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	③干しいたけ ③④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 ③⑤キャベツ	③玉ねぎ 干しいたけ ④糸こんにゃく	③ごぼう ごんにゃく 干しいたけ ④根深ねぎ しょうが
おもに5群	②米 ③じゃがいも ④さとう	②米 ③さとう でんぶん	②コッペパン ④小麦粉 パン粉 でんぶん	②米 ③うどん ④さとう	②米 ③さいも ④でんぶん さとう
おもに6群	③油 ④ごま ごま油	④和風ドレッシング ごま	③④油 ⑤タルタルソース(乳・卵不使用)	③④油 ④油 ごま	③④ごま油 ④油 ごま
その他調味料	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	③酒 みりん しょうゆ かつお節(だし)	③とりがらすープ しょうゆ コンソメ しょうゆ ③④⑤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	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
栄養価	小学生 656 kcal 26.3 g 2.3 g 中学生 801 kcal 33.7 g 2.9 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 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
家庭でとってほしい食品	魚 卵 豆製品 小魚 緑黄色野菜 きのこ類	魚 豆 乳製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 果物 いも類	卵 豆 豆製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 果物 いも類 雑穀類	卵 豆 乳製品 小魚 その他の野菜 果物 いも類 雑穀類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう その他の野菜 果物

日(曜)		28日(月)		献立表の見かた		30日(水)	
こんだてめい							
今日の献立について		なぜに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考えたことがありますか？ にんじんのオレンジ色は、「カロテン」という栄養素によるものなのです。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、目やひびの粘膜(ねんまく)の健康維持や暗い所で視力を保つのに役立ちます。		今日の給食のねらいや、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。		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、パパイア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てしましますが、よくかんで食べるようにしましょう。	
おもに体をつくるもとになる食品	1群	①ぶた肉 ②大豆 ③とうふ みそ		魚・肉・卵・豆・乳製品		④とり肉 たまご ⑤ぶた肉	
	2群	①牛乳 ④きわめ		牛乳・乳製品・小魚・海そう		①牛乳 ⑥きざみのり	
おもに体の調子を整えるもとになる食品	3群	③④にんじん		緑黄色野菜(色のこい野菜)		④葉ねぎ ④⑤にんじん	
	4群	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		その他の野菜・果物・きのこ類		④つば漬け ④⑤干しいたけ ⑤玉ねぎ キャベツ しょうが	
おもにエネルギーのもとになる食品	5群	②米 ③でんぶん ③④さとう		こく類・いも類・さとう		②米 ④⑤さとう	
	6群	③油 ごま油 ④ごま		油脂(油類)・種実類		⑤春雨 でんぶん 小麦粉 ⑤⑥油	
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		だしや調味料など		③とりがらすープ 酒 塩 ③④みりん ③④⑤しょうゆ	
栄養価		小学生 618 kcal 28.9 g 2.3 g 中学生 748 kcal 35.2 g 2.7 g		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 710 kcal 23.4 g 2.8 g 中学生 826 kcal 27.1 g 3.9 g	
家庭でとってほしい食品		魚 卵 乳製品 小魚 緑黄色野菜 果物 いも類		家庭でとりましょう		魚 豆 豆製品 乳製品 小魚 緑黄色野菜 その他の野菜 果物 いも類 種実類	

給食当番の身支度

髪がはみ出るように帽子をかぶろう

マスクをきちんとつけよう

つめは短く切っておこう

清潔な白衣を着よう

石けんを使って手を洗おう

ハンカチを持とう

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！

髪の毛 つば ほこり

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	後片づけ	日(曜)	品名	納入業者	後片づけ
9日(水)	マーシャルピンズ	給食センター	学校で処分	23日(水)	タルタルソース	給食センター	学校で処分
10日(木)	お祝いクレープ(中)	業者	学校で処分	23日(水)	ジョア	業者	業者
17日(木)	お祝いクレープ(小)	業者	学校で処分	30日(水)	きざみのり	給食センター	学校で処分

