



4月分給食予定献立表



鹿屋市立北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場合があります。

日(曜)	献立表の見かた	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)
こんだてめい	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。	④ぶた肉のマヨネーズ炒め	④切干だいごんの中華和え	④手作りさけふりかけ	④新玉ねぎのサラダ
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。	②少なめ白ごはん ③豆腐のみそ汁 新年度がスタートしました。新しい学年に慣れるまでしばらくかかと思いますが、みなで協力しながら準備や片づけなどを行っています。そして手洗い、消毒もしっかりとしましょう。	②少なめ白ごはん ③回鍋肉 給食の時間も学習の時間のひとつです。給食を通して伝統的な行事食や郷土料理を知ったり、食事のマナーを学習したりと実りのある1年になると思います。	②少なめ白ごはん ③わかめうどん 一般的にさけの身の色は、だいたい色がかったピンク色をしています。この色は、さけが食べている動物プランクトンのアスタキサンチンという赤い色素成分によるものです。アスタキサンチンには、目や体の疲れを改善したり、肌の老化をおさためする働きがあります。	②少なめ白ごはん ③ハヤシライス 今日のサラダは、新たまねぎを使っています。新玉ねぎは、収穫後すぐに出荷しているため、水分が豊富で、甘みが強いのが特徴です。シャキシャキとした食感と旬の味を楽しみましょう。
おもに体をつくるものになる食品	1群 魚・肉・卵・豆・豆製品 2群 牛乳・乳製品・小魚・海そう	③豆腐 油揚げ 麦みそ ④ぶた肉	③ぶた肉 厚揚げ 赤みそ	③とり肉 さつまあげ 油揚げ ④卵そぼろ さけフレーク	③ぎゅう肉
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・きのこ類	③にんじん 葉ねぎ ④赤パプリカ 黄パプリカ ③えのきたけ ごぼう ③④玉ねぎ ④枝豆 しょうが にんにく	③ピーマン ③④にんじん ③キャベツ 玉ねぎ たけのこ 大豆もやし しいたけ にんにく しょうが ④切干だいごん きゅうり	③とり肉 さつまあげ 油揚げ ④卵そぼろ さけフレーク ①牛乳 ③わかめ ③にんじん ④小松菜 ③キャベツ 根深ねぎ しいたけ ④コーン 枝豆	③にんじん グリンピース トマト ③しめじ にんにく ③④玉ねぎ ④枝豆 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里いも ④さとう ④油	②米 ③でんぷん ③④さとう ③油 ③④ごま油 ④ごま	②米 ③うどん ④ごま油	②米 ③じゃがいも ④さとう ③④油
その他調味料	だしや調味料など	③煮干し(だし) ④ノンエッグマヨネーズ 酒 しょうゆ	③みりん 酒 塩 豆板醤(そら豆・小麦不使用) ③④しょうゆ	③しょうゆ みりん ゼラチン かつお節・昆布(だし) ③④酒 ④塩	③ワイン ケチャップ ウスターソース とりがらスープ アレルゲンフリーハヤシフレーク 塩 こしょう ④酢 しょうゆ
栄養価	小学生 エネルギー たんぱく質 塩分 中学生 (kcal) (g) (g)	小学生 606 kcal 25.0 g 1.6g 中学生 780 kcal 31.1 g 2.3g	小学生 580 kcal 24.4 g 2.1g 中学生 747 kcal 30.2 g 2.7g	小学生 621 kcal 28.2 g 2.1g 中学生 799 kcal 35.0 g 2.7g	小学生 627 kcal 23.2 g 1.9g 中学生 808 kcal 28.9 g 2.2g
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 果物 種実類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 いも類	豆 乳製品 小魚 果物 いも類	魚 卵 豆 乳製品 乳製品 小魚 海そう 果物 種実類

日(曜)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)
こんだてめい	④揚げどりのねぎソースかけ	④フルーツポンチ	④春のちらしずしの具	④コーンクリームサラダ	④ぎゅう丼の具
今日の献立について	今日の温食には、白玉が入っています。みなさんは白玉を作ったことがありますか? 白玉粉に水を加えて丸めて茹でると白玉ができます。簡単でできるので家でも作ってみてください。よく噛んで食べましょう。	今日は、ミートソーススパゲティです。スパゲティは細長い棒状のロングパスタのことで、いろいろな太さのものがあります。その他リボンなどいろいろな形を楽しむショートパスタもあります。	今日の献立は、入学、進級お祝い献立です。お祝いデザートはいちごを使ったゼリーです。いちごは、約300種類もの品種があります。どんな品種があるか調べてみてください。いね。	カレーの味付けに欠かせないカレー粉は、いろいろな香辛料が混ざったものです。辛味や香りづけに、20種類以上の香辛料が入っています。香辛料には、良い香りをつけ、食欲を増したり、消化を助けたりする効果があります。	今日は、かのや食育の日です。今日は、春キャベツのみそ汁に鹿屋産のキャベツを使用しています。春キャベツは、葉の巻きがやわらかく、みずみずしいのが特徴です。みそ汁にいていられるため、キャベツの旨みをたくさん感じることができるといいます。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③厚揚げ ④とり肉 2群 ①牛乳	③ぶたひき肉 こうや豆腐	③魚そらめん(タラ) 豆腐 ④とり肉 卵そぼろ かまぼこ こうや豆腐 ⑥豆乳クリーム	③ぶた肉	③厚揚げ 麦みそ ④ぎゅう肉
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群 ③にんじん 小松菜 葉ねぎ 4群 ③白菜 しいたけ ④根深ねぎ しょうが	③にんじん グリンピース トマト	③ほうれん草 葉ねぎ ③④にんじん ④さやえんどう 菜の花	③にんじん ④ブロッコリー 小松菜	③にら ③④にんじん
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 ②米 ③白玉団子 6群 ④でんぷん さとう ④油 ごま油 ごま	②コッペパン ③スパゲティ ③⑤さとう ⑤メープルシュガー ③油 オリーブオイル	②すしめし ③すまし汁 ③ほうれん草 葉ねぎ ③④にんじん ④さやえんどう 菜の花	②白ごはん ③ポークカレー ③油	②白ごはん ③春キャベツのみそ汁 ④油
その他調味料	③酒 かつお節(だし) ③④塩 みりん しょうゆ ④酢 こしょう 豆板醤(そら豆・小麦不使用)	③チキンブイヨン ケチャップ ウスターソース とんかつソース ワイン 塩 こしょう ゼラチン	②すし酢 ③かつお節・昆布(だし) ③④酒 みりん しょうゆ	③カレー粉 塩 こしょう ワイン アレルゲンフリーカレーフレーク ケチャップ ウスターソース ④コーンクリームドレッシング	③煮干し(だし) ④酒 しょうゆ
栄養価	小学生 635 kcal 24.4 g 1.4g 中学生 804 kcal 30.0 g 2.0g	小学生 687 kcal 29.0 g 1.8g 中学生 841 kcal 35.4 g 2.4g	小学生 601 kcal 20.4 g 3.0g 中学生 721 kcal 24.3 g 3.8g	小学生 683 kcal 26.8 g 2.3g 中学生 868 kcal 33.3 g 2.8g	小学生 605 kcal 25.1 g 1.9g 中学生 767 kcal 30.7 g 2.5g
家庭でとってほしい食品	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 いも類	魚 卵 豆 小魚 いも類 種実類	豆 乳製品 小魚 その他の野菜 いも類	魚 卵 豆 豆製品 小魚 海そう きのこ類 種実類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 きのこ類 いも類 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	 ④野菜のナムル ②白ごはん ③マーボー豆腐	 ⑤いちごジャム ④オーロラチキン ②コッパン ③ABCスープ	 ④チキンリアの具 ②チキンライス ③ジュリアンスープ	 ④ぶたみそ ②白ごはん ③たけのこつわの煮物	 ④さわらのごま焼き ②白ごはん ③新玉ねぎのみそ汁
今日の献立について	ナムルは、韓国で定番の家庭料理です。ほうれん草や大豆ややしなどの野菜に調味料を加え、ごま油で和えたものです。ピビンバの具としても使われます。	今日の温食は、人気の数字やアルファベット型のマカロニを使ったスープです。マカロニは、イタリア料理で使われるパスタの一つです。小麦から作られているので、みなさんの体を動かす元気のもとになります。	日本生まれのドリアは、ピラフのごはんの上にホワイトソースをかけてオープンで焼いた料理です。今日は、チキンライスのうえにセンターで手作りしたホワイトソースの入った具をかけて食べてください。	つわは、春に旬を迎える山菜で、秋には黄色い花が咲きます。葉や茎を食べることが出来ます。今日は、茎の部分を使います。皮をむいて、アクをとるために一度下茹でします。旬のつわの独特の香りを楽しんでください。	さわらは、漢字で書くと魚へんに春と書いてさわらと呼びます。これは、「さわら」が5月から6月にかけて産卵のため瀬戸内海などにきてたくさんとれることから春を旬としています。旬のさわらをおいしくいただきますよ。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③ぶたひき肉 大豆 豆腐 赤みそ 2群 ①牛乳	③ぶた肉 ベーコン ④とり肉 麦みそ ①牛乳	③ベーコン ④とり肉 ①④牛乳 ④スキムミルク チーズ	③とり肉 厚揚げ さつまあげ ④ぶた肉 茶うけみそ 麦みそ ①牛乳 ③昆布	③厚揚げ 豆腐 ④④麦みそ ④さわら ①牛乳
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群 ③グリーンピース ③④にんじん 4群 ④小松菜	③ほうれん草 トマト ③④④にんじん	③ほうれん草 パセリ ③④④にんじん ④ブロッコリー	③④にんじん ④にら	③にんじん 小松菜 葉ねぎ
おもにエネルギーのもとなる食品	5群 ②米 ③でんぷん 6群 ③④さとう	②コッパン ③マカロニ ④でんぷん ④油	②米 ④米粉 ②④油 ④マーガリン(乳抜き)	②米 ③じゃがいも ③④さとう ④油 ごま ごま油	②米 ④さとう ④ごま
その他調味料	③酒 豆板醤(そら豆・小麦不使用) 中華だし ③④しょうゆ ④酢	③ワイン コンソメ しょうゆ チキンブイヨン ③④塩 こしょう ④ケチャップ	②チキンライスの素 ③チキンブイヨン しょうゆ ③④塩 こしょう コンソメ ④とりがスープ	③しょうゆ かつお節(だし) ③④酒 みりん	③かつお節(だし) ④みりん 酒
栄養価	小学生 626 kcal 26.7 g 2.6 g 中学生 792 kcal 33.1 g 3.3 g	小学生 677 kcal 29.3 g 2.4 g 中学生 829 kcal 35.8 g 3.2 g	小学生 612 kcal 23.1 g 2.9 g 中学生 774 kcal 28.3 g 3.9 g	小学生 623 kcal 27.8 g 2.1 g 中学生 789 kcal 34.4 g 2.7 g	小学生 602 kcal 26.5 g 1.4 g 中学生 745 kcal 30.0 g 1.8 g
家庭でってほしい食品	魚 卵 乳製品 小魚 海そう 果物 いも類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう きのこ類 種実類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 いも類 種実類	卵 豆 乳製品 小魚 果物	肉 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 いも類

日(曜)	29日(月)	30日(火)
こんだてめい	 ④ほうれん草のごま酢和え ②白ごはん ③新じゃがいものそば煮	 ⑤ヨーグルト ④ほうれん草のごま酢和え ②白ごはん ③新じゃがいものそば煮
今日の献立について	昭和の日	じゃがいもは、保存が効くため、1年中食卓に欠かせない食材ですが、「新じゃがいも」は春から初夏にかけて出回る食材で、皮が薄くみずみずしい食感が特徴です。じゃがいものおいしさを楽しんでください。
おもに体をつくるものになる食品	1群 2群	③ぶたひき肉 厚揚げ ①牛乳 ⑤脱脂粉乳 クリーム 全粉乳 寒天
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群 4群	③さやいんげん ③④にんじん ④ほうれん草 ③玉ねぎ こんにやく しいたけ ④もやし キャベツ
おもにエネルギーのもとなる食品	5群 6群	②米 ③じゃがいも でんぷん ③④⑤さとう ③油 ④ごま
その他調味料	③かつお節(だし) 酒 ③④しょうゆ みりん ④酢 ⑤ゼラチン	
栄養価	小学生 692 kcal 29.1 g 1.9 g 中学生 852 kcal 34.7 g 2.2 g	
家庭でってほしい食品	魚 卵 豆 小魚 海そう 果物	

ご入学・ご進級おめでとうございます！

北部学校給食センターでは、体格や活動量に合わせて、主食やおかずの量を下表のとおり、4段階に分けて調節しています。小学校1年生は、体格が小さいため、1学期間は米の量を10g減らします。また、中学校3年生は、基礎代謝基準値が下がったり部活動の終了で身体活動レベルが下がったりするため、2学期以降は米の量を10g減らしています。昨年度は、パンが小学校一律で70g、中学校が90gでしたが、今年度から、小学校1・2・3年生が40gに変更になります。また今年度は、パーガーパンや、黒糖パンが登場するかもしれません。楽しみにしてください。

	ごはん(米の重量)		パン	温食	
	1学期	2・3学期			
小学校	1年生	米 60g	米 70g	40g	約160g
	2年生	米 70g		40g	約160g
	3年生	米 80g		40g	約190g
	4年生	米 80g		70g	約190g
	5・6年生	米 90g		70g	約220g
中学校	1・2年生	米 110g		90g	約250g
	3年生	米 110g	米 100g	90g	約250g

※今月のデザート等の納品日、品名、納入業者、後片づけについては、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	後片づけ	日(曜)	品名	納入業者	後片づけ
16(火)	メープルゼリー	給食センター	学校	23(火)	いちごジャム	給食センター	学校
17(水)	きざみのり	給食センター	学校	30(火)	ヨーグルト	業者	学校
17(水)	お祝いデザート	業者	学校				

