

^{令和6年度}。 4月分給食予定就立表 [5]



<u>※</u> 材	料 <u>、</u>	、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。		鹿屋市工	立北部学校給食センター			
日(曜)		献立表の見かた	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)			
こんだ				(1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1)	1				
		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切干だいこんの中華和え	④手作りさけふりかけ	④新玉ねぎのサラダ			
てめ		RATE COIS 9.							
رن ا ا		2 3		(ホイコーロー) ②少なめ白ごはん ③回鍋肉		②少なめ白ごはん ③ハヤシライス			
	_		新年度がスタートしました。新しい学年に	給食の時間も学習の時間のひとつです。	一般的にさけの身の色は、だいだい色がかった	今日のサラダは、新たまねぎを使っていま			
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。	慣れるまでしばらくかかると思いますが、みんなで協力しながら準備や片づけなどを行って いきましょう。そして手洗いうがい、消毒もしっかりとしましょう。	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年になるといいですね。	とンク色をしています。この色は、さけが食べている動物ブ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、肌の老化をおさえた りする働きがあります。	す。新玉ねぎは、収穫後すぐに出荷している ので、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	1 群	魚·肉·卵·豆·豆製品	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			
もとにな る食品	2 群	牛乳・乳製品・小魚・海そう	①牛乳 ③わかめ	①牛乳	①牛乳 ③わかめ	①牛乳			
の調子	3 群		③にんじん 葉ねぎ④赤パブリカ 黄パブリカ	③ピーマン③④にんじん	③にんじん④小松菜	③にんじん グリンピース トマト			
を整える もとにな る食品	4 群		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切干だいこん きゅうり	③キャベツ 根深ねぎ しいたけ ④コーン 枝豆	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	5 群	こく類・いも類・さとう	②米 ③里いも ④さとう	②米 ③でんぷん ③④さとう	②米 ③うどん	②米 ③じゃがいも ④さとう			
のもとに なる食 品	6 群		④油	③油 ③④ごま油 ④ごま	④ごま 油	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ケ 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	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう	豆 乳製品 小魚 果物 いも類	魚 卵 豆 豆製品 乳製品 小魚			
			種実類	果物 いも類	T 102CH 1 M X M V OX	海そう 果物 種実類			
日(時	_	15日 (月)	16日(火)	果物 いも類 17日 (水) 入学・連紙 お祝い娘立	18日 (木)	かのや・19日 (金)			
	翟)	15日(月)	- I	17 ロ (aレ 入学·進級					
日のこんだる	翟)		16日 (火)	17日 (水) ^ギ・連編 新級・城立 ⑥お祝いデザート ①	18日 (木)	かのや 19日 (金) ®有の日			
こんだてめ	翟)	(4場げどりのねぎソースかけ	16日 (火) (S)メーブルゼリー (④フルーツボンチ	17日 (水) A等・連報 お根いデザート (本) A等・連報 (金) お祝いデザート (本) (4春のちらしずしの具	18日(木)	かのや 19日 (金) 食育の日			
こんだて	翟)	②自ごはん ③白玉汁	16日(火) (S)メーブルゼリー (4)フルーツボンチ (2)コッペパン (3ミートソーススパゲティ	17日 (水) ハギ・連載 お祝いデザート (小) (金春のちらしずしの具 (多きざみのり) (2ずしめし (3すまし汁)	18日 (木) (4)コーンクリーミーサラダ (2白ごはん 3ポークカレー	かのや 19日 (金) 像有の日 (全) ④ぎゆう丼の具 ②白ごはん ③春キャベツのみそ汁			
こんだてめ	翟)	(4) はいっという (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4)	16日 (火) (S)メーブルゼリー (4)フルーツボンチ	17日 (水) Aキ・連載 が成いデザート (4春のちらしずしの具 (5きざみのり)	18日(木) ④コーンクリーミーサラダ ④コーンクリーミーサラダ ②白ごはん ③ポークカレー カレーの味付けにかかせないカレー粉は、いろい るな音辛料が混ざったものです。辛味や音りづけ に、20種類以上の音辛料が入っています。音辛	かのや 19日(金) 像育の日 ① ② 白ごはん ③ 春キャベツのみそ汁 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。春キャベツのみぞ汁に鹿屋産のキャベツを使用しています。春キャベツのサ奇徴です。みぞ汁にいれているため、キャベツの日みをたくさん感じることができると思い			
こんだてめい	献(て 1)	②白ごはん ③白玉汁 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てください。よく噛んで食べましょう。 ③厚揚げ	16日(火) (⑤メーブルゼリー 単乳 (④フルーツポンチ (②コツペパン ③ミートソーススパゲティです。スパケティは、ミートソーススパゲティです。スパケティは細長い趣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めるショートパスタ	17日 (水) み等・連載 お椒り 収立 (あお祝いデザート (4春のちらしずしの具 (5きざみのり (3すまし汁 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いたゼリーです。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ね。	18日(木) ④コーンクリーミーサラダ ④コーンクリーミーサラダ ②白ごはん ③ポークカレー カレーの味付けにかかせないカレー等がは、いろい な音学科が混ざったものです。平時で書りづけ に、20種類以上の音学科が入っています。音学 科には、良い香りをつけ、食欲を増したり、消化	かのや 19日(金) 教育の日 (金) ②白ごはん ③春キャベツのみそ汁 今日は、かかや食育の日です。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、みずみずしいの特徴です。みぞ汁にいれているため、キャベツの日みをたくさん感じることができると思います。 ③厚揚げ 麦みそ			
こんだてめい	献(て 1)	②白ごはん ③白玉汁 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。簡単にできるのでお家でも作ってみてください。よく噛んで食べましょう。	16日(火) (⑤メーブルゼリー (④フルーツポンチ (④フルーツポンチ (②コッペパン ③ミートソーススパゲティです。スパケティは無長い麺状のロングパスタのごとで、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めるショートパスタもあります。 (③ぶたひき肉 こうや豆腐 (①牛乳 ③チーズ スキムミルク	17日 (水) み等・連載 お報い収立 (6)お祝いデザート (4) をお祝いデザート (4) をおわかり (4) をきざみのり (5) きざみのり (5) きざみのり (5) きざみのり (5) きざみのり (5) きざみのり (5) 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ね。 (5) 原そうめん (タラ) 豆腐 (6) 豆乳 クリーム (1) 牛乳 (3) あおさのり	18日(木) ④コーンクリーミーサラダ ④コーンクリーミーサラダ ②白ごはん ③ポークカレー カレーの味付けたかかせないカレー粉は、いろい なる番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。	かのや 19日(金) 教育の日 (金) (全) 白ごはん (金) 春キャベツのみぞ汁 今日は、かのや食育の日です。今日は、春キャベツのみぞ汁に應履産のキャベツを使用しています。春キャベツは、葉の巻きがわりらがく、みずみずしいのが特徴です。みぞ汁にいれているため、キャベツの日みをたくさん感じることができると思います。			
こんだてめい 今立 おをとなる おもになるな品 はいるなお品 はいるない。	献 1 群 2 群 3	②白ごはん ③白玉汁 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。簡単にできるのでお家でも作ってみてください。よく噛んで食べましょう。 ③厚揚げ ④とり肉	16日(火) (⑤メーブルゼリー (④フルーツポンチ (④フルーツポンチ (②コッペパン ③ミートソーススパゲティです。スパケティは無長い極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めるショートパスタもあります。 (③ぶたひき肉 こうや豆腐	17日 (水) み等・連載 お報い収立 (6)お祝いデザート (4) をお祝いデザート (4) をおわかり (5) きざみのり (5) きざみのり (5) きざみのり (5) をおかまぼこ こうや豆腐 (6) 豆乳 クリーム (1) 牛乳 (3) あおさのり (5) きざみのり (3) ほうれん草 菜ねぎ	18日(木) ④コーンクリーミーサラダ ④コーンクリーミーサラダ ②白ごはん ③ポークカレー カレーの味付けにかかせないカレー粉は、いろい るな音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。 ③ぶた肉	かのや 19日(金) 教育の日 (金) ②白ごはん ③春キャベツのみそ汁 今日は、かのや食育の日です。今日は、春キャベツのみぞ汁に鹿屋座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。みぞ汁にいれているため、キャベツの日みをたくさん感じることができると思います。 ③厚揚げ 麦みそ ④ぎゆう肉			
こんだてめい 今立 はかとに食る はなっとに食る ななるはる	献 1 群 2 群 3	②白ごはん ③白玉汁 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。簡単にできるのでお家でも作ってみてください。よく噛んで食べましょう。 ③厚揚げ ④とり肉 ①牛乳	16日(火) (⑤メーブルゼリー (④フルーツポンチ (④フルーツポンチ (②コッペパン ③ミートソーススパゲティです。スパゲティです。スパゲティです。スパゲティです。スパゲティです。スパムといろいろな大きのものがあります。その他リボンなどいろいろな形を楽しめるショートパスタもあります。 (③ぶたひき肉 こうや豆腐 (①牛乳 ③チーズ スキムミルク (⑤寒天	17日 (水) み等・連載 お扱いは立 (金) お祝いデザート (4) をうしずしの具 (5) きざみのり (5) きざみのり (5) きざみのり (5) きざみのり (5) きざみのり (7) 豆腐 (4) とり肉 卵モぼろ かまぼこ こうや豆腐 (6) 豆乳 クリーム (1) 牛乳 (3) あおさのり (5) きざみのり (3) ほうれん草 葉ねぎ (3) (1) にんじん (4) さやえんどう 菜の花 (3) えのきたけ (4) しいたけ	18日(木) ①コーンクリーミーサラダ ④コーンクリーミーサラダ ②白ごはん ③ポークカレー カレーの味付けにかかせないカレー粉は、いろい なる音学料が混ざったものです。辛味や書りつけ に、20種類以上の音学料が入っています。音学 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。 ③ぶた肉 ①牛乳 ③チーズ スキムミルク ③にんじん	かのや 19日(金) 東京の日 ②白ごはん ③春キャベツのみぞ汁 今日は、かかや食育の日です。今日は、春キャベツのみぞ汁に鹿屋をウキャベツを使用しています。春キャベツは、栗の巻きがやわらかく、みずみずしいのが特徴です。みぞ汁にいれているため、キャベツの甘みをたくさん感じることができると思います。 ③厚揚げ 麦みそ(きゅう肉 ①牛乳 ③にら ③④にんじん ③キャベツ ごぼう ③・玉ねぎ			
こんだてめい 今立 おをもる おのをもとる おのをもる おのをもる おのをもる おのをもる おのをもる おのをもる おのをもる おのをもる からない しゅうこう		②自ごはん ③自玉汁 今日の温食には、白玉が入っています。みなられ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。簡単にできるのでお家でも作ってみてください。よく噛んで食べましょう。 ③厚揚げ ④とり肉 ①牛乳 ③にんじん 小松菜 葉ねぎ ③自菜 しいたけ ④根深ねぎ しょうが ②米 ③白玉団子	16日(火) (⑤メーブルゼリー (④フルーツポンチ (④フルーツポンチ (②コッペパン ③ミートソーススパゲティです。スパゲティは無長い麺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めるショートパスタもあります。 (③ぶたひき肉 こうや豆腐 (①牛乳 ③チーズ スキムミルク ⑤寒天 (③にんじん グリンピース トマト (③玉ねぎ マッシュルーム にんにく (④みかん パイン もも ナタデココ (②コッペパン ③スパゲティ	17日 (水) み等・連載 お報い収立 (6)お祝いデザート (4) をお祝いデザート (4) をおわり (4) をきざみのり (5) きざみのり (5) きざみのり (5) をおいます。とんな品種があるか調べてみてくださいね。 (5) 原そうめん (タラ) 豆腐 (6) 豆乳 クリーム (1) 牛乳 (3) あおさのり (5) きざみのり (3) ほうれん草 葉ねぎ (3) (1) にんじん (4) さやえんどう 菜の花 (3) えのきたけ	18日(木) ① コーンクリーミーサラダ ④コーンクリーミーサラダ ② 白ごはん ③ポークカレー カレーの味付けにかかせないカレー粉は、いろい なる音学料が入っています。音学 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。 ③ ぶた肉 ① 牛乳 ③チーズ スキムミルク ③にんじん ④ブロッコリー 小松菜 ③玉ねぎ にんにく 枝豆 ブルーン	かのや 19日(金) 東京の日 ②白ごはん ③春キャベツのみぞ汁 今日は、かかや食育の日です。今日は、春キャベツのみぞ汁に鹿屋住や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。みぞ汁にいれているため、キャベツの日みをたくさん感じることができると思います。 ③厚揚げ 麦みそ(ぎゆう肉 ①牛乳 ③にら ③(にんじん ③キャベツ ごぼう			
こんだてめい 今立 おをもる おのをもる おのをもる おりと はつとに食 も調整とに食 もも調整とは食 おもに はっといき かんしょう しゅうしゅう しゅう		②白ごはん ③白玉汁 今日の温食には、白玉が入っています。みなられ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てきます。簡単にできるのでお家でも作ってみてください。よく噛んで食べましょう。 ③厚揚げ(多とり肉) ①牛乳 ③にんじん 小松菜 葉ねぎ ③白菜 しいたけ ④根深ねぎ しょうが	16日(火) (Sメーブルゼリー (4フルーツポンチ (4フルーツポンチ (2)コッペパン ③ミートソーススパゲティです。スパゲティです。スパゲティです。スパゲティです。スパゲティです。スパムな大きのものがあります。その他リボンなどいろいろな形を楽しめるショートパスタもあります。 (3 ぶたひき肉 こうや豆腐 (1 牛乳 ③チーズ スキムミルク (5 寒天 (3)にんじん グリンピース トマト (3)玉ねぎ マッシュルーム にんにく (4) みかん パイン もも ナタデココ	17日 (水) みキ・連載 お扱いは立 (金) お祝いデザート (全) できざみのり (全) できざみのり (全) できばい です。いちごは、約300種類もの品種があるか調べてみてくださいね。 (少) できばい できばい できばい できばい できがきない (タラ) 豆腐 (全) とり肉 卵モぼる かまぼこ こうや豆腐 (金) 豆乳 クリーム (1) 牛乳 (3) あおさのり (5) きざみのり (3) ほうれん草 葉ねぎ (3) (4) にんじん (4) さやえんどう 菜の花 (3) えのきたけ (4) しいたけ (6) いちご	18日(木) ① ローンクリーミーサラダ ④コーンクリーミーサラダ ② 白ごはん ③ポークカレー カレーの味付けにかかせないカレー粉は、いろい るな音学料が入っています。音学 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。 ③ ぶた肉 ① 牛乳 ③チーズ スキムミルク ③にんじん ④ブロッコリー 小松菜 ③玉ねぎ にんにく 枝豆 ブルーン ④きゅうり コーン	かのや 19日(金) 東京の日 ②白ごはん ③春キャベツのみぞ汁 今日は、かかや食育の日です。今日は、春キャベツのみぞ汁に鹿屋をウキャベツを使用しています。春キャベツは、栗の巻きがやわらかく、みずみずしいのが特徴です。みぞ汁にいれているため、キャベツの甘みをたくさん感じることができると思います。 ③厚揚げ 麦みそ(きゅう肉 ①牛乳 ③にら ③④にんじん ③キャベツ ごぼう ③④にんじん ③キャベツ ごぼう ③④玉ねぎ ④根深ねぎ 糸こんにゃく			
こんだてめい 今立 おをもる おのをもる おれのな ちんだてめい りつ にんさな も調整と食 もいもる は調整と食 もいもる はいきる はいきる はいきる はいきる はいきる はいきる はいきん はいきん はいきん はいきん はいきん はいきん はいきん はいきん		②白ごはん ③白玉汁 今日の温食には、白玉が入っています。み まかに水を加えて丸がなができた白玉ができます。簡単にできるのでお家でも作ってみ て(ださい。よく噛んで食べましょう。 ③厚揚げ ④とり肉 ①牛乳 ③にんじん 小松菜 葉ねぎ ③白菜 しいたけ ④根深ねぎ しょうが ②米 ③白玉団子 ④でんぷん さとう ④油 ごま油 ごま ③酒 かつお節 (だし) ③④塩 みりん しょうゆ	16日(火) (⑤メーブルゼリー (④フルーツポンチ (④フルーツポンチ (②コッペパン ③ミートソーススパゲティ 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麺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めるショートパスタもあります。 (③ぶたひき肉 こうや豆腐 (①牛乳 ③チーズ スキムミルク (多寒天) (③にんじん グリンピース トマト (③玉ねぎ マッシュルーム にんにく(・) (④みかん パイン もも ナタデココ (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 (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	17日 (水) みキ・連載 お扱いは立 (金お祝いデザート (本) かまじか (少す) 豆腐 (少り) 卵モぼう かまぼこ こうや豆腐 (金豆乳ケリーム (小牛乳 (3)あおさのり (3)まうれん草 葉ねぎ (3)(年にんじん (4)さかまたけ (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4)	18日(木) ① ロブはん ③ポークカレー カレーの味付けにかかせないカレー別は、いろい ろな音を料が混ざったものです。辛味や音のづけ この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。 ③ ぶた肉 ① 牛乳 ③チーズ スキムミルク ③にんじん ④ ブロッコリー 小松菜 ③ 玉ねぎ にんにく 枝豆 ブルーン ④きゅうり コーン ②米 ③じゃがいも ③油 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	かのや 19日 (金) 教育の日			
こんだてめい 今立 おをもる おのをもる おれのな品 さいものない はっぱん はいもる はいもる はいもる そん はいきる という はいもる そん はいもる という はいもん はいきる という はいきん はいきん はいきん はいきん はいきん はいきん はいきん はいきん		(4) 場ばどのねぎソースかけ (2) 白ごはん ③白玉汁 今日の温食には、白玉が入っています。みない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。簡単にできるのでお家でも作ってみてばさい。よく噛んで食べましょう。 ③厚揚げ(4)とり肉(1) 中乳 (3) にんじん 小松菜 葉ねぎ (3) 白菜 しいたけ(4) 根深ねぎ しょうが (2) 米 ③白玉団子(4) でんぷん さとう(4) 油 ごま油 ごま (3) 酒 かつお節 (だし) (3) (4) なりりん しょうゆ(6) こしょう 豆板醤(75・5豆・小麦不使用) 小学生 635 kcal 24.4 g 1.4g	16日(火) (③メーブルゼリー (④フルーツポンチ (④フルーツポンチ (※) (※) (※) (※) (※) (※) (※) (※) (※) (※)	17日 (水) 入学・連絡 が成立 (高お祝いデザート (本)	18日(木) ① コーンクリーミーサラダ ④コーンクリーミーサラダ ② 白ごはん ③ポークカレー カレーの味付けにかかせないカレー粉は、いろい ろな音学科が混ざったものです。手吹き音のづけ、 に、20種類以上の音学科が入っています。音学科には、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。 ③ ぶた肉 ① 牛乳 ③チーズ スキムミルク ③にんじん ④ ブロッコリー 小松菜 ③玉ねぎ にんにく 枝豆 ブルーン ④きゅうり コーン ②米 ③じゃがいも ③油 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コーンクリーミードレッシング 小学生 683 kcal 26.8 g 2.3g	かのや 19日 (金) 繁育の日 (金) ②白ごはん ③春キャベツのみぞ汁 今日は、かかや食育の日です。今日は、春キャベツのみぞ汁に鹿屋塩ウキャベツを使用しています。春まかやわらかく、みずみずしいのが特徴です。みぞ汁にいれているため、キャベツの甘みをたくさん感じることができると思います。 ③厚揚げ 麦みそ ④ぎゆう肉 ①牛乳 ③にら ③中にんじん ③キャベツ ごぼう ③の上ねぎ ④根深ねぎ 糸こんにやく ②米 ④さとう ④油 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・			
こんだてめい 今立 おをもる おのをもる おれのな品 にずど食 も調整と食 もいもる そ調 にずど食 も調整と食 もいもる そ調		②自ごはん ③白玉汁 今日の温食には、白玉が入っています。みない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。簡単にできるのでお家でも作ってみて(ださい。よく噛んで食べましょう。 ③厚揚げ(4)とり肉(1)・中乳 ③にんじん 小松菜 葉ねぎ ③白菜 しいたけ(4) 根深ねぎ しょうが ②米 ③白玉団子(4)でんぷん さとう ④油 ごま油 ごま ③酒 かつお節 (だし) ③④塩 みりん しょうゆ(6) こしょう 豆椒醤(そら豆・小麦不使用)	16日(火) (⑤メーブルゼリー (④フルーツポンチ (④フルーツポンチ (②コツペパン ③ミートソーススパゲティです。スパゲティは細長い麺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めるショートパスタもあります。 (③ぶたひき肉 こうや豆腐 (①牛乳 ③チーズ スキムミルク ⑤寒天 (③にんじん グリンピース トマト (③玉ねぎ マッシュルーム にんにく (④みかん パイン もも ナタデココ (②コッペパン ③スパゲティ (③⑤さとう ⑤メーブルシュガー (3) のます) (3) オリーブオイル (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	17日 (水) みキ・連軸 がいせない (金) お祝いデザート (全) できざみのり (金) 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ね。 (金) 単元 (金) できるがあるか (金) できるがあるのり (金) できるがあるのきたけ (他) いたけ (を) いちご (全) できるがあるが (金) できるがあるが (金) できるがあるが (金) できるがあるが (金) できるがあるが (金) できるが、(金) できるが、(金	18日(木) ① 10 (本) ② 白ごはん ③ポークカレー カレーの味付けにかかせないカレー粉は、いろい みな音辛料が混ざったものです。辛味や音りづけ に、20種類以上の香辛料が入っています。香辛料には、良い香りなつけ、食欲を増したり、消化を助けたりする効果があります。 ③ ぶた肉 ① 牛乳 ③チーズ スキムミルク ③ にんじん ④ ブロッコリー 小松菜 ③ 玉ねぎ にんにく 枝豆 ブルーン ④きゆうり コーン ②米 ③じゃがいも ③ 油 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 フスターソース ④コーンかリーミードレッシング	かのや 19日(金) 第市の日: ②白ごはん ③春キャベツのみそ汁 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。香キャベツは、葉の巻きがやわらかく、みずみずしいの竹特徴です。みそ汁にいれているため、キャベツの日みをたぐきん感じることができると思います。 ③厚揚げ 麦みそ ④ぎゆう肉 ①牛乳 ③にら ③④にんじん ③キャベツ ごぼう ③④なんじん ②キャベツ ごぼう ④根深ねぎ 糸こんにゃく ②米 ④さとう ④油 ③煮干し (だし) ④酒 しょうゆ			

日(曜)		22日(月)	23日(火)	24日 (水)	25日(木)	26日(金)	
こんだてめい		①②野菜のナムル	⑤いちごジャム 生乳 タオーロラチキン	④チキンドリアの具	① ④ ぶたみそ	① (1) (1) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4	
		②白ごはん ③マーボー豆腐	②コッペパン ③ABCスープ	②チキンライス ③ジュリアンスープ	②白ごはん ③たけのことつわの煮物	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。 ほうれん草や大豆も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。ビビンバ 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バスタの一つです。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。	た料理です。今日は、チキンライスのうえにセ	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でき 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しょう。	
おもに体		③ぶたひき肉 大豆 豆腐	③ぶた肉 ベーコン	③ベーコン	③とり肉 厚揚げ さつまあげ	③厚揚げ 豆腐 ③④麦みそ ④さわら	
をつくるもとにな	群	赤みそ	④とり肉 麦みそ	④とり肉	④ぶた肉 茶うけみそ 麦みそ		
る食品	2 群			①④牛乳 ④スキムミルク チーズ	①牛乳 ③昆布	①牛乳	
おもに体の調子	- 1	③グリンピース ③④にんじん ④小松菜	③ほうれん草 トマト パセリ ③④にんじん	③ほうれん草 パセリ ③④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	
を整える もとにな る食品	4 群	③玉ねぎ 根深ねぎ しいたけ ③玉ねぎ キャベツ セロリ ③④にんにく しょうが にんにく ④もやし コーン ④枝豆 ⑤いちご りんご		③えのきたけ キャベツ ③④玉ねぎ ④しめじ コーン	③たけのこ こんにゃく つわぶき しいたけ ④しょうが ごぼう	③玉ねぎ だいこん えのきたけ	
おもにエ ネルギー		②米 ③でんぷん ③④さとう	②コッペパン ③マカロニ ④でんぷん じゃがいも ④⑤さとう ⑤水あめ	②米 ④米粉	②米 ③じゃがいも ③④さとう	②米 ④さとう ④ごま	
のもとに なる食 品	6 群	③油 ③④ごま油 ④ごま	③オリーブオイル ④油	②④油 ④マーガリン(乳抜き)	④油 ごま ごま油		
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とりがらスープ	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	
栄養個	価	小学生 626 kcal 26.7 g 2.6g 中学生 792 kcal 33.1 g 3.3g	小学生 677 kcal 29.3 g 2.4g 中学生 829 kcal 35.8 g 3.2g	小学生 612 kcal 23.1 g 2.9g 中学生 774 kcal 28.3 g 3.9g	小学生 623 kcal 27.8 g 2.1g 中学生 789 kcal 34.4 g 2.7g	小学生 602 kcal 26.5 g 1.4g 中学生 745 kcal 30.0 g 1.8g	
家庭でとって 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 豆製品 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) ブンヴェブサのナルフ			**生処 もみ なとこづぎ!	144			

5ヨーグルト ④ほうれん草のごま酢和え

h

だ

Ť

め

(1

今日の献 立について

おもに体 をつくる もとにな る食品 2 2 群

おもに体 の調子 を整える もとにな る食品 群



③新じゃがいもの

そぼろ煮 ②白ごはん 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。

③ぶたひき肉 厚揚げ

⑤脱脂粉乳 クリーム 全粉乳 寒天 ③さやいんげん ③④にんじん ④ほうれん草 ③玉ねぎ こんにゃく しいたけ ④もやし キャベツ ②米 ③じゃがいも でんぷん 345さとう

③かつお節 (だし) ③④しょうゆ みりん 4酢 ⑤ゼラチン

③油 ④ごま

小学生 692 kcal 29.1 g 1.9g 中学生 852 kcal 34.7 g 2.2g

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、 バーガーパンや、黒糖パンが登場するかもしれません。楽しみにしていてください。

		ごはん(タ	Kの重量)	パン	温食		
		I 学期 2・3 学期		/\/	温良		
	l 年生	来 60 g	* 70 g	40 g	約 160 g		
小	2年生	米 70 g		40 g	約 160 g		
学	3年生	*8	-	40 g	約 190 g		
校	4年生	*8	0 a	70 g	約 190g		
	5・6 年生	* 90 g		70 g	約 220 g		
中学	I・2 年生	* 1	I O a	90 g	約 250 g		
学校	3年生	(San Jagan	Carried South				
		米 I I O g 米 I O O g		90 g	約 250 g		

※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。)

	<u> </u>							
ı	日(曜)	品 名	納入業者	後片付け	日(曜)	品名	納入業者	後片付け
l	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
ı	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
ı	17(水)	お祝いデザート	業者	学校				

