

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。

日(曜)	献立表の見かた	6日(水)	7日(木)	8日(金)																																							
こんだてめい	<p>④ 献立には番号がついています。その料理に使われています。</p> <p>① 牛乳</p> <p>② 白ごはん ③ 春野菜のみそ汁</p>	<p>ご入学・ご進級 おめでとう ございます!</p> <p>始業式</p> <p>※給食はありません</p>	<p>⑤お祝いみかんゼリー(中のみ) ① 牛乳</p> <p>④ぶたみそ</p> <p>②白ごはん ③大豆の五目煮</p>	<p>④切干大根の中華おえ ① 牛乳</p> <p>②白ごはん ③回鍋肉 (ホウコーロ)</p>																																							
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。	<p>体格や活動量に合わせて、主食やおかずの量に差をつけています。ごはんやおかずの量は、小学校低学年(1・2年)、中学年(3・4年)、高学年(5・6年)、中学校の4段階に分けて調整しています。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。</p>		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年になるといえますね。																																							
おもに休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	<table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2"></th> <th colspan="2">ごはん(米の重量)</th> <th rowspan="2">パン</th> <th rowspan="2">温食</th> </tr> <tr> <th>1学期</th> <th>2・3学期</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="4">小学校</td> <td>1年生</td> <td>米 60g</td> <td>米 70g</td> <td>70g</td> <td>約 160g</td> </tr> <tr> <td>2年生</td> <td>米 70g</td> <td>米 70g</td> <td>70g</td> <td>約 160g</td> </tr> <tr> <td>3・4年生</td> <td>米 80g</td> <td>米 70g</td> <td>70g</td> <td>約 190g</td> </tr> <tr> <td>5・6年生</td> <td>米 90g</td> <td>米 70g</td> <td>70g</td> <td>約 220g</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">中学校</td> <td>1・2年生</td> <td>米 110g</td> <td>米 90g</td> <td>90g</td> <td>約 250g</td> </tr> <tr> <td>3年生</td> <td>米 110g</td> <td>米 100g</td> <td>90g</td> <td>約 250g</td> </tr> </tbody> </table>			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	70g	約 160g	2年生	米 70g	米 70g	70g	約 160g	3・4年生	米 80g	米 70g	70g	約 190g	5・6年生	米 90g	米 70g	70g	約 220g	中学校	1・2年生	米 110g	米 90g	90g	約 250g	3年生	米 110g	米 100g	90g	約 250g	<p>③ぶた肉 大豆 厚揚げ ③ピーマン</p> <p>④ぶた肉 麦みそ 茶うけみそ ③④にんじん</p> <p>①牛乳 ③こんぶ ①牛乳</p>
	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	70g	約 160g																																						
	2年生	米 70g	米 70g	70g	約 160g																																						
	3・4年生	米 80g	米 70g	70g	約 190g																																						
	5・6年生	米 90g	米 70g	70g	約 220g																																						
中学校	1・2年生	米 110g	米 90g	90g	約 250g																																						
	3年生	米 110g	米 100g	90g	約 250g																																						
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	<p>③にんじん さやいんげん 大根 ③ピーマン</p> <p>④にら ③④にんじん</p> <p>③たけのこ ごんにゃく しいたけ ③キャベツ 玉ねぎ たけのこ</p> <p>④ごぼう ④大もやし しいたけ にんにく しょうが</p> <p>⑤みかんゼリー(みかん果汁) ④切干大根 きゅうり</p>		<p>②米 ③じゃがいも ③④さとう ②米 ③④さとう</p> <p>④黒さとう ⑤みかんゼリー(さとう) ③でんぶん</p> <p>③④油 ③油 ③④ごま油</p> <p>④ごま ④ごま</p>																																							
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	<p>③かつお節(だし) しょうゆ ③トウバンジャン(小麦・そば豆不使用)</p> <p>③④みりん ④酒 テンメンジャン 塩 酒</p> <p>③④しょうゆ</p>		<p>小学生 648 kcal 26.0 g 1.9g 小学生 649 kcal 26.0 g 2.1g</p> <p>中学生 884 kcal 32.3 g 2.4g 中学生 821 kcal 31.9 g 2.7g</p>																																							
その他調味料	だしや調味料など	<p>魚 卵 乳製品 小魚</p> <p>魚 卵 乳製品 小魚 海そう 卵 果物 いも類 種実類</p>																																									
栄養価	小学生 エネルギー たんぱく質 塩分 (kcal) (g) (g)	<p>※温食は、料理によって重量が多少異なります。</p>																																									
家庭でとってほしい食品	家庭でとりましょう																																										

日(曜)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)
こんだてめい	<p>④ぶた肉のマヨネーズ炒め ① 牛乳</p> <p>②白ごはん ③春野菜のみそ汁</p>	<p>④オーロラフィッシュ ① 牛乳</p> <p>②コッパン ③ABCスープ</p>	<p>④新玉ねぎのサラダ ① 牛乳</p> <p>②麦ごはん ③チキンカレー</p>	<p>⑤いちごジャム ① 牛乳</p> <p>④かみかみサラダ</p> <p>②コッパン ③春色 スパゲッティ</p>	<p>⑤お祝いみかんゼリー(小のみ) ① 牛乳</p> <p>④揚げどりのねぎソース</p> <p>(せきはん) ②赤飯 ③若竹汁</p>
今日の献立について	春野菜のみそ汁に入っているキャベツは、ビタミンCが多く含まれていて、疲れをとったり、肌をきれいにししたりする効果があります。鹿屋でもキャベツが多く作られています。旬のおいしさを感じてください。	オーロラソースは、本来マヨネーズとケチャップを1:1で混ぜて作りますが、給食ではマヨネーズの代わりにみそを使っています。みそを使うことで、脂質の取りすぎを防ぐことができます。	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やわらかく、甘みが強いのが特徴です。今日は新たなまねぎを使ったサラダです。旬の味を楽しみましょう。	今日のかみかみサラダには、5種類の材料が入っています。それぞれ歯ごたえが残るようにゆですが、その後は、冷たく冷やします。おいしい野菜をしっかりとります。	今日は、入学・進級のお祝い献立です。赤飯は日本のお祝いに欠かせない料理で儀式の際に赤い色のご飯を供えていたのが習慣になったといわれています。
おもに休をつくるものになる食品	1群 ③厚揚げ 麦みそ ④ぶた肉 2群 ①牛乳	③ウインナー(ぶた肉) ベーコン レンズ豆 ④タラ 麦みそ ①牛乳	③とりに肉 ぶたレバーひき肉 ①牛乳 ③スキムミルク チーズ ③にんじん	③とりに肉 ④大豆 ①牛乳	②あずき ③豆腐 ④とりに肉 ①牛乳 ③わかめ
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 にら 4群 ④赤パプリカ ③キャベツ たけのこ ③④玉ねぎ ④枝豆 にんにく	③さやいんげん ③④にんじん ③玉ねぎ セロリ コーン キャベツ にんにく ④枝豆	③ブルーベリー にんにく ③④玉ねぎ 枝豆 ④きゅうり コーン	③アスパラガス 赤パプリカ 黄パプリカ ③④にんじん ③キャベツ 玉ねぎ たけのこ しめじ にんにく ④大根 コーン 枝豆 ⑤いちごジャム(いちご・りんご)	③にんじん 葉ねぎ ③たけのこ えのきたけ ④根深ねぎ しょうが ⑤みかんゼリー(みかん果汁)
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 ②米 ④さとう 6群 ④マヨネーズ(乳・卵不使用) 油	②コッパン ③ウインナー(かつまいも) マカロニ ④じゃがいも でんぶん さとう ③オリブオイル ④油	②米 麦 ③じゃがいも ④さとう ③④油	②コッパン ③スパゲッティ ⑤さとう ③油 ④マヨネーズ(乳・卵不使用)	②米 ④でんぶん さとう ⑤みかんゼリー(さとう) ④油 ごま油 ごま
その他調味料	③煮干し(だし) ④酒 しょうゆ みりん	③とりガラスープ コンソメ しょうゆ ワイン こしょう ④ケチャップ	③オリーブオイル カレー粉 塩 こしょう ワイン アルファルファカレー粉 ソース ケチャップ ④しょうゆ 酢	③ワイン しょうゆ 塩 コンソメ ゼラチン ③④こしょう	②③塩 ③かつお節・こんぶ(だし) 酒 ③④しょうゆ ④みりん 酢 トウバンジャン(小麦・そば豆不使用)
栄養価	小学生 638 kcal 25.6 g 2.0g 中学生 807 kcal 31.5 g 2.5g	小学生 673 kcal 25.3 g 2.0g 中学生 824 kcal 30.9 g 2.6g	小学生 684 kcal 26.3 g 2.3g 中学生 869 kcal 32.3 g 2.7g	小学生 673 kcal 27.5 g 2.4g 中学生 818 kcal 33.3 g 2.9g	小学生 678 kcal 23.7 g 2.1g 中学生 795 kcal 28.5 g 3.0g
家庭でとってほしい食品	魚 卵 乳製品 海そう 小魚 果物 きのこ類 種実類	卵 小魚 乳製品 海そう 果物 きのこ類 種実類	魚 卵 豆 乳製品 海そう 小魚 緑黄色野菜 きのこ類 種実類	魚 卵 豆製品 乳製品 小魚 海そう いも類	魚 卵 乳製品 小魚 いも類

日(曜)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)
こんだてめい	① ④ひじきと煮干しの佃煮 ②白ごはん ③たけのこ つわの煮物	① ⑤スライスチーズ(中のみ) ④ツナと野菜のソテー ②食パン ③クリームシチュー	① ⑤スナップえんどうの炒め ④キャベツたっぷりメンチカツ ③新じゃがいも ②麦ごはん みそ汁	① ④フルーツミックス ③カラフルピーズ ②コッパン のケチャップ煮	① ⑤ヨーグルト ④春のちらしずしの具(1食さざみのり) ②すしめし ③だんご汁
今日の献立について	つわは、県内各地に自生している山菜で、食卓に春を運ぶ山の幸の一つです。少し苦みがありますが、この時期にしかない季節の味をゆづり味わって食べてください。また、旬の食材は、おいしいだけでなく、栄養価も高いです。	今日のクリームシチューには、春野菜のアスパラガス・玉ねぎ・キャベツが入っています。今日のキャベツは、鹿屋産のもので、この時期のキャベツは『春キャベツ』といわれ、葉が柔らかく甘み強いのが特徴です。春野菜のうまみが溶け込んでいます。	スナップえんどうは、グリンピースの改良品種で、豆が成長して大きくなってもサヤが硬くならず、サヤごと食べられるものです。甘みがあり、パリッとした食感を楽しんでください。	豆には、たんぱく質、脂質、ビタミンB群、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、食物せんいなど多くの栄養素が含まれています。特に成長期のみなさんに食べてもらいたい食品です。そのため、よく給食に取り入れています。	みなさんは菜の花を見たことがありますか？春に咲く黄色いかわいらしい花です。春のちらしずしの具に入っている菜の花は、花が咲く前のものを摘んだもので、独特のほろ苦い風味が魅力です。春を感じながら食べてみてください。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③とり肉 厚揚げ さつま揚げ 2群 ④高野豆腐 かつお節 ①牛乳 ③こんぶ ④ひじき 煮干し	③とり肉 ベーコン ④まぐろフレーク ①③牛乳 ③⑤チーズ	③厚揚げ 豆腐 麦みそ 米みそ ④メンチカツ (とり肉・ぶた肉) ①牛乳	③ミートボール(とり肉・ぶた肉・大豆) ぶた肉 大豆 かつお節 レッドポテト ①牛乳 ③チーズ	③厚揚げ ③④とり肉 ④卵そぼろ かまぼこ 高野豆腐 ①牛乳 ④さざみのり ⑤ヨーグルト
おもに体の調子を整えるものになる食品	③にんじん ④たけのこ こんにやく つわぶき しいたけ	③アスパラガス パセリ ③④にんじん ④ほうれん草	③にんじん 小松菜 葉ねぎ ④めかじ(にんじん) ⑤スナップエンドウ	③にんじん ブロッコリー トマト ③ミートボール(玉ねぎ) しめじ 玉ねぎ にんにく アップルソース ④みかん パイン もも りんご	③小松菜 葉ねぎ ③④にんじん ④さやえんどう 菜の花 ③白菜 ③④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 ③④さとう ④ごま	②食パン ③米粉 じゃがいも ミートボール(でんぷん・水あめ)	②米 麦 ③じゃがいも ④メンチカツ(でんぷん) パン粉 ④⑤油	②コッパン ③じゃがいも さとう ミートボール(でんぷん・水あめ) ③油	②米 ③白玉だんご ④さとう ④油 ごま
その他調味料	③かつお節(だし) ④④酒 みりん しょうゆ ④酢	③チキンブイヨン ③④塩 こしょう ④しょうゆ	③かつお節(だし) ⑤しょうゆ	③ケチャップ しょうゆ ソース アレルゲンフリーハヤシフレーク チキンブイヨン 塩 こしょう	②すし酢 ③かつお節(だし) 塩 ③④酒 みりん しょうゆ
栄養価	小学生 642 kcal 28.0 g 2.0g 中学生 812 kcal 34.7 g 2.7g	小学生 637 kcal 27.5 g 2.1g 中学生 873 kcal 38.7 g 3.5g	小学生 642 kcal 20.7 g 1.6g 中学生 788 kcal 23.8 g 1.9g	小学生 601 kcal 26.8 g 2.0g 中学生 735 kcal 32.5 g 2.5g	小学生 654 kcal 24.8 g 2.7g 中学生 838 kcal 30.8 g 3.5g
家庭でつってほしい食品	卵 豆 乳製品 緑黄色野菜 果物	卵 豆製品 小魚 海そう 果物 種実類	魚 卵 乳製品 小魚 海そう 果物 種実類	魚 卵 海そう 小魚 種実類	豆 小魚 淡色野菜 果物 いも類

日(曜)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)
こんだてめい	① ④ほうれん草のごま酢和え ②白ごはん ③親子丼の具	① ④グリーンサラダ ②コッパン ポタージュ ③白いんげん豆の	① ⑤キャベツのしょうゆ和え ④さわらのごまみそ焼き ②麦ごはん ③ぶた汁	① ④きなこピーズ ②コッパン ③肉うどん	昭和の日 
今日の献立について	親子丼は、鶏肉と鶏のたまごで作るの「親子丼」といいます。給食の親子丼には、鶏肉と卵以外にも、たくさんの具材が入っています。丼ものは、あまり噛まずに食べてしまいがちです。よく噛んで食べましょう。	今日は、白花豆(しろはなまめ)という種類の白いんげん豆を使ったポタージュです。日本でとれるものの70%以上が白あんに加工され、和菓子などに利用されていますが、今日はスープにしました。優しい甘さを味わってください。	「さわら」は、漢字で書くと魚へんに春と書きます。体長は1mほどになり、大きくなるにつれて「さごし」、「やなぎ」、「さわら」と名前が変わる出世魚です。今日は、ごまの入ったみそ和えをかけて焼きました。	きなこピーズは良質なたんぱく質が豊富な「畑の肉」とよばれる大豆と、食物せんいがたっぷりまったバナナチップにきな粉をからめて作ります。バナナが苦手な人や、バナナチップが初めてという人もいられるかもしれませんが、少しだけでも挑戦していただければ幸いです。	給食メニューを ご家庭の食事に! 
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③とり肉 卵 かまぼこ 高野豆腐 2群 ①牛乳	③ベーコン 白花豆 ①③牛乳 ③生クリーム チーズ スキムミルク ④わかめ	③ぶた肉 厚揚げ ③④麦みそ ④さわら ①牛乳	③ぶた肉 かまぼこ ④大豆 きなこ ①牛乳 ③わかめ	今年度もおいしい給食 づくりに努めます! 
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群 ③葉ねぎ ③④にんじん 4群 ④ほうれん草 ⑤玉ねぎ しいたけ ④キャベツ もやし	③にんじん パセリ ④ほうれん草 ⑤玉ねぎ コーン ④キャベツ きゅうり 枝豆	③にんじん 葉ねぎ ③だいこん ごぼう こんにやく しょうが ⑤キャベツ	③にんじん 小松菜 葉ねぎ ③ごぼう 玉ねぎ しいたけ ④バナナチップ(バナナ)	
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 ④ごま	②コッパン ③じゃがいも 米粉 ③マーガリン(乳抜き) ④ごまドレッシング	②米 麦 ③じゃがいも ④さとう ③油 ④ごま	②コッパン ③うどん ③④さとう ④黒ごとう バナナチップ(さとう) ③油 ④バナナチップ(ココナッツオイル)	
その他調味料	③かつお節(だし) 酒 みりん 塩 ③④しょうゆ ④酢	③チキンブイヨン コンソメ	③煮干し(だし) ④みりん 酒 ⑤しょうゆ	③煮干し・昆布(だし) 酒 しょうゆ ゼラチン ④塩	
栄養価	小学生 615 kcal 26.5 g 1.9g 中学生 782 kcal 32.8 g 2.6g	小学生 679 kcal 23.4 g 1.9g 中学生 839 kcal 28.7 g 2.6g	小学生 659 kcal 29.1 g 1.7g 中学生 816 kcal 33.5 g 2.2g	小学生 623 kcal 27.8 g 2.3g 中学生 763 kcal 34.0 g 2.9g	
家庭でつってほしい食品	豆 乳製品 小魚 海そう 果物 いも類	魚 卵 豆製品 小魚 果物 きのご類 種実類	卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 きのご類	魚 卵 乳製品 小魚 いも類 種実類	

※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
7(木)	(中のみ)お祝いゼリー	業者	学校で処分	19(火)	(中のみ)スライスチーズ	給食センター	学校で処分
14(木)	いちごジャム	給食センター	学校で処分	22(金)	ヨーグルト	業者	学校で処分
15(金)	(小のみ)お祝いゼリー	業者	学校で処分				

