



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	6日(木)	7日(金)
こんだてめい	<p>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。</p>	<p>始業式 入学式</p>	<p>④ぶたみそ</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。	※給食はありません	ご入学、ご進級おめでとうございます。新年度がスタートしました。新しい学年に慣れるまで、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。
おもに体をつくるものになる食品	1群 魚・肉・卵・豆・豆制品 2群 牛乳・乳製品・小魚・海そう	<p>いよいよ7日から給食が始まります。北部学校給食センターでは、今年度もみなさんに喜んでもらえるよう、安全安心な給食づくりに励みます。しっかり食べて、楽しく元気に学校生活を過ごしましょう。</p>	②少なめ白ごはん ③新じゃがいものそぼろ煮
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ぶたひき肉 厚揚げ ④ぶた肉 茶うけみそ 麦みそ ①牛乳
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		③さいやいんげん ③④にんじん ④葉ねぎ ③玉ねぎ こんにゃく しいたけ ④ごぼう しょうが
その他調味料	だしや調味料など		②米 ③じゃがいも ③④さとう ③④油 ④ごま油 ごま
栄養価	小学生 エネルギー たんぱく質 塩分 (kcal) (g) (g)		③しょうゆ かつお節(だし) ③④酒 みりん
家庭でとってほしい食品	家庭でとりましょう		小学生 600 kcal 28.8 g 2.0g 中学生 764 kcal 35.6 g 2.4g 魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物



～給食の量は学年や時期によって違います～

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り部活動の終了で身体活動レベルが下がったため、2学期以降は米の量を10g減らしています。

	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 100g	90g	約 250g
	3年生	米 110g	米 100g	90g	約 250g

※温食は、料理によって重量が多少異なります。

日(曜)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)
こんだてめい	<p>④新玉ねぎのサラダ</p>	<p>④ぶた肉とじゃがいもの揚げ煮</p>	<p>④野菜のナムル</p>	<p>④てりやきハンバーグ</p>	<p>④手作りさけふりかけ</p>
今日の献立について	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。今日のデザートは、入学・進級の祝い献立です。	新芽が芽吹く季節には、この時季しか食べられない春の野菜がたくさんあります。春野菜のみそ汁には、じゃがいも、たけのこ、たまねぎ、キャベツなど春にうれしい野菜がたっぷりです。	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。ピピンパの具としても使われます。	今日のハンバーグには、給食センター特製のてりやきソースをかけています。てりやきソースは、日本発祥で、アメリカをはじめ海外でも人気があります。しょうゆのうまみとみりんの甘みが特徴の日本の味です。	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、肌の老化をおさえたりする働きがあります。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③とり肉 ⑤豆乳 大豆粉 2群 ①牛乳 ③スキムミルク チーズ	③厚揚げ 麦みそ ④ぶた肉 ①牛乳	③ぶたひき肉 大豆ミート 豆腐 赤みそ ①牛乳	③ベーコン とり肉 ④ハンバーグ(とり肉・ぶた肉) ①牛乳	③ぶた肉 かまぼこ ④さけフレーク ①牛乳
おもに体の調子を整えるものになる食品	③にんじん ③ブルーベリー しょうが にんにく ③④玉ねぎ 枝豆 ⑤いちご ④きゅうり コーン	③にんじん 葉ねぎ ③玉ねぎ キャベツ えのき たけのこ 大豆もやし ④しょうが	③にら ③④にんじん ④小松菜 ③玉ねぎ 根菜ねぎ しいたけ にんにく しょうが ④大豆もやし コーン	③にんじん 小松菜 ③しいたけ コーン ③④玉ねぎ ④ハンバーグ(玉ねぎ)	③にんじん 小松菜 葉ねぎ ④ほうれん草 ③ごぼう 玉ねぎ しいたけ ④コーン
おもにエネルギーのもとになる食品	②米 ③じゃがいも ④⑤さとう ⑤水あめ ③④⑤油	②米 ④でん粉 じゃがいも さとう ④油	②米 ③でん粉 ④さとう ③油 ③④ごま油 ④ごま	②米 ③じゃがいも ④さとう でん粉 ハンバーグ(でん粉) ③ごま油 ④油 ハンバーグ(豚脂)	②米 ③うどん さとう ③油 ④さけフレーク(油)
その他調味料	③カレー粉 塩 ごしょう ④しょうゆ 酢	③かつお節(だし) ④しょうゆ 酒 みりん	③酒 トウバンジャン(小麦・そば不使用) 中華だし ③④しょうゆ ④酢	③ワイン 鶏ガラスープ 塩 ごしょう ③④しょうゆ ④みりん ハンバーグ(ポークビーコン)	③しょうゆ かつお節・昆布(だし) ゼラチン ③④酒 ④さけフレーク(塩)
栄養価	小学生 668 kcal 25.7 g 2.6g 中学生 837 kcal 31.7 g 3.3g	小学生 600 kcal 25.2 g 1.8g 中学生 762 kcal 31.0 g 2.3g	小学生 601 kcal 26.3 g 2.3g 中学生 760 kcal 32.6 g 3.0g	小学生 603 kcal 25.1 g 2.1g 中学生 782 kcal 31.7 g 2.7g	小学生 595 kcal 26.4 g 1.8g 中学生 755 kcal 32.5 g 2.2g
家庭でとってほしい食品	魚 卵 豆 海そう 小魚 きのこ類 緑黄色野菜 種実類	魚 卵 豆 小魚 乳製品 海そう 果物 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	魚 卵 豆 乳製品 乳製品 小魚 海そう 果物 きのこ類 種実類	卵 豆 乳製品 乳製品 小魚 海そう 果物 いも類 種実類

日(曜)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)
こんだてめい	④春雨の酢の物 ②白ごはん ③こや豆腐の卵とじ	⑤メープルゼリー ④オーロラチキン ②コッパン ③ABCスープ	④ぎゅう丼の具 ②白ごはん ③豆腐とわかめのみそ汁	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 クリームシチュー	④さばのみそ煮 ②赤飯 ③若竹汁
今日の献立について	こや豆腐は、豆腐を凍らせ、乾燥させた保存食です。乾燥状態ではスポンジ状になっています。水でもどし、だし汁で煮込んで味をしみこませることで、おいしく食べられます。	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氣のもとになります。	今日の献立は、昨年度鹿屋東中学校の2年生が考えた献立です。小学1年生が食べやすく、成長期に特に必要なたんぱく質、鉄、カルシウムが摂れるような献立を考えてくれました。よく味わって食べてくださいね。	今日は、かのや食育の日の献立です。春野菜のクリームシチューに鹿屋産のキャベツが使われています。春に収穫されるキャベツは、水分が多く、葉がやわらかいのが特徴です。やわらかくて甘い、鹿屋の味を楽しんでください。	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。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③卵 ③こや豆腐 ③とり肉 2群 ①牛乳 ④わかめ	③ベーコン ④とり肉 ④麦みそ ①牛乳 ⑤寒天	③豆腐 ④油揚げ ④麦みそ ④ぎゅう肉 ①牛乳 ③わかめ	③とり肉 ③ベーコン ④まぐろフレーク ①③牛乳 ②乳 ③⑤チーズ	②小豆 ③とり肉 ③豆腐 ④さば みそ ①牛乳
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群 ③さやえんどう ③④にんじん 4群 ③キャベツ ③しいたけ ③玉ねぎ ④きゅうり ④コーン	③パセリ ③④にんじん ③玉ねぎ ③えのき ③キャベツ ④枝豆	③葉ねぎ ③④にんじん ③もやし ③えのき ④玉ねぎ ③糸こんにゃく ③根深ねぎ	③アスパラガス ③パセリ ③④にんじん ④ほうれん草 ③玉ねぎ ③キャベツ ③しめじ ④ごぼう ④コーン	③にんじん ③葉ねぎ ③たけのこ ③えのき
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 ②米 ③④さとう ④春雨 6群 ③油 ④ごま ④ごま油	②コッパン ③マカロニ ④でん粉 ③じゃがいも ④⑤さとう ⑤メープルシュガー ③④油	②米 ③じゃがいも ④さとう ④油	②食パン ③じゃがいも ③マーガリン(乳不使用) ④油	②米 ③もち米 ④さとう ④でん粉
その他調味料	③酒 みりん ④塩 ④しょう油 ③④しょう油 ④酢	③ワイン ③しょう油 ③鶏ガラスープ ③④塩 ④しょう油 ④ケチャップ	③かつお節(だし) ④酒 ③しょう油	③ワイン ③アレルギーフリーホワイトル ③鶏ガラスープ ③コンソメ ③④塩 ④しょう油 ④⑤しょう油 ノンエッグマヨネーズ	③酒 ③しょう油 ②③塩 ③かつお節・昆布(だし) ④みりん
栄養価	小学生 605 kcal 25.3 g 2.0g 中学生 766 kcal 31.1 g 2.7g	小学生 624 kcal 26.6 g 2.2g 中学生 762 kcal 32.4 g 2.8g	小学生 619 kcal 26.9 g 2.1g 中学生 784 kcal 33.0 g 2.7g	小学生 624 kcal 27.6 g 2.3g 中学生 857 kcal 38.5 g 3.6g	小学生 606 kcal 28.1 g 2.4g 中学生 784 kcal 35.4 g 3.2g
家庭でつってほしい食品	魚 豆 乳製品 小魚 果物 いも類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 果物 種実類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 果物 種実類	卵 豆 豆製品 小魚 海そう 果物 種実類	卵 乳製品 小魚 野菜 果物 いも類 油脂 種実類

日(曜)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)
こんだてめい	④かつおの竜田揚げ ②白ごはん ③新玉ねぎのみそ汁	⑤レーズンクリーム ④カミカミサラダ ②コッパン ウィナーのポトフ ③春野菜と	⑤ヨーグルト ④春のちらしずし(1食ざみり) ②すしめし のすまし汁 ③たちうおつみれ	④フルーツミックス ②コッパン ③ミートスパゲッティ	④ひじきとさくらげのつくだ煮 ②麦ごはん ③竹の子とわかめの煮物
今日の献立について	今日の献立は、昨年度鹿屋東中学校の2年生が考えた献立です。旬や鉄分、カルシウムを意識した食品を使用して献立を考えてくれました。特に、かつおは4〜5月が旬で、鉄が豊富に含まれる魚です。味わって食べましょう。	今日のサラダには、かみこたえのある豆や野菜が入っています。一口30回を目標に、よくかみまじょう。また、しっかりかんで食べるためには姿勢も大事です。背筋をのばし、両足を床につけて食べましょう。	今日のすまし汁には、たちうおのすり身で作られたつみれが入っています。たちうおは、漢字で「太刀魚」と書きます。その名前のおとりの、カや太刀のように細長く平たい形をしていて、表面は光沢のある銀色をしています。	ミートスパゲッティは、豚ひき肉のほかに大豆ミートも使います。大豆ミートは、大豆から油を除き、熱を加えて乾燥させて作るお肉のような加工食品です。お肉には含まれない食物せんがいが豊富で、腸内環境を整える働きがあります。	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。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③油揚げ ③豆腐 ③麦みそ ④かつお 2群 ①牛乳	③とり肉 ウィナー ④大豆 ①牛乳 ⑤全粉乳 ⑤脱脂粉乳	③豆腐 ④油揚げ ④たちうおつみれ(たちうお) ④とり肉 ④錦糸卵 ④かまぼこ ①牛乳 ④のり ⑤加糖練乳 ⑤全粉乳 ⑤クリーム ⑤寒天	③豚ひき肉 ③大豆ミート ③豆乳 ①牛乳	③とり肉 ③厚揚げ ③さつま揚げ ④こや豆腐 ④かつお節 ①牛乳 ③昆布 ④ひじき ③にんじん
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 ③小松菜 ③葉ねぎ 4群 ③玉ねぎ ③だいこん ③えのき ④しょうが にんにく	③アスパラガス ③パセリ ③④にんじん ③玉ねぎ ③キャベツ ③にんにく ④だいこん ④コーン ④枝豆 ⑤レーズン	③小松菜 ③葉ねぎ ③④にんじん ④さやえんどう ④菜の花 ③玉ねぎ ③だいこん ③④しいたけ ④ごぼう ②米 ③たちうおつみれ(でん粉・小麦粉・さとう) ④⑤さとう ④油 ④ごま	③にんじん ③ピーマン ③玉ねぎ ③マッシュルーム ③にんにく ③トマト ④みかん ④もも ④パイン ④りんご ②コッパン ③スパゲッティ ④⑤さとう ③油 ③オリーブオイル	③たけのこ ③こんにゃく ③つわぶき ③しいたけ ④さくらげ ②米 ②麦 ③じゃがいも ③④さとう ④ごま
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 ②米 ④でん粉 6群 ④油	②コッパン ③じゃがいも ⑤さとう ⑤水あめ ③油 ⑤食用油脂	②すし酢 ③たちうおつみれ(塩) ④かつお節・昆布(だし) ④⑤酒 みりん ⑤しょう油	③塩 ③ワイン ③ケチャップ ③ソース ③コンソメ ③しょう油 ③ゼラチン ③塩 ③しょう油	③かつお節(だし) ④酒 ③みりん ③しょう油 ④酢
その他調味料	③かつお節(だし) ④酒 ③しょう油	③ワイン ③しょう油 ③コンソメ ③チキンブイヨン ③④しょう油 ④ノンエッグマヨネーズ ③ごまドレッシング ⑤塩	②すし酢 ③たちうおつみれ(塩) ④かつお節・昆布(だし) ④⑤酒 みりん ⑤しょう油	③塩 ③ワイン ③ケチャップ ③ソース ③コンソメ ③しょう油 ③ゼラチン ③塩 ③しょう油	③かつお節(だし) ④酒 ③みりん ③しょう油 ④酢
栄養価	小学生 600 kcal 31.5 g 1.6g 中学生 761 kcal 38.8 g 2.0g	小学生 662 kcal 25.2 g 2.3g 中学生 797 kcal 30.9 g 2.8g	小学生 635 kcal 24.4 g 2.8g 中学生 800 kcal 30.0 g 3.6g	小学生 620 kcal 25.6 g 2.0g 中学生 766 kcal 31.2 g 2.5g	小学生 600 kcal 26.1 g 1.9g 中学生 758 kcal 32.3 g 2.2g
家庭でつってほしい食品	肉 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 いも類 種実類	魚 卵 豆製品 小魚 海そう きのご類 種実類	豆 小魚 果物 いも類	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 緑黄色野菜 果物

※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。(検収をよろしく願います。)

日(曜)	品名	納入業者	後片づけ	日(曜)	品名	納入業者	後片づけ
10(月)	お祝いいちごゼリー	業者	学校で処分	25(火)	レーズンクリーム	給食センター	学校で処分
18(火)	メープルゼリー	給食センター	学校で処分	26(水)	1食ざみり	給食センター	学校で処分
20(木)	スライスチーズ(中のみ)	給食センター	学校で処分	26(水)	ヨーグルト	業者	学校で処分

