

令和7年度



4月分給食予定献立表



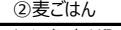
Aコース

※ 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。

鹿屋市立北部学校給食センター

日(曜)	献立表の見かた	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11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。 ② ③	④中華和え ②少なめ麦ごはん ③麻婆豆腐	④とり肉のレモンソース和え ②少なめ麦ごはん ③コンソメスープ	④ぶたみそ ②少なめ麦ごはん ③がんもどきの煮物	④ぶた肉のガリマヨネーズ ②少なめ麦ごはん ③さつま汁
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。	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1年にしましょう。	ぶた肉は、疲れを回復する効果のあるビタミンB1、筋肉や内臓などをつくるもとになるたんぱく質を多くふくんでいます。また、「ぶたで料理にできないのは鳴き声だけ」と言われるほど、あらゆる部位を調理して食べています。食べ物の命に感謝して食べましょう。	さつま汁は、鹿児島県の郷土料理で、とり肉の入った具だくさんのみそ汁です。江戸時代に、薩摩藩(さつま藩)で武士の士気を高めるために行われた闘鶏(とうけい)で負けた鶏を野菜と一緒に煮込んで食べたことが始まりとされています。
おもに体をつくるものになる食品	1群 魚・肉・卵・豆・乳製品 2群 牛乳・乳製品・小魚・海そう	③ぶたひき肉 大豆 豆腐 赤みそ ①牛乳 ④わかめ	③ベーコン 白いんげん豆 ④とり肉 ①牛乳	③とり肉 がんもどき ④ぶた肉 茶うけみそ 麦みそ ①牛乳	③とり肉 厚揚げ 麦みそ ④ぶた肉 ①牛乳
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にら ④④にんじん ③玉ねぎ しいたけ きくらげ しょうが にんにく ④キャベツ 大豆もやし きゅうり	③にんじん ④ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ パセリ ③玉ねぎ キャベツ コーン ④レモン果汁	③さやいんげん ④④にんじん ④葉ねぎ ③だいこん たけのこ こんにゃく ④しょうが ④ごぼう	③④にんじん ④葉ねぎ ③だいこん こんにゃく ごぼう 根深ねぎ ④玉ねぎ しめじ しょうが にんにく
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 穀類・いも類・さとう 6群 油脂(油類)・種実類	②米 麦 ③でんぷん ③④さとう ③④ごま油 ④ごま	②米 麦 ③じゃがいも ④でんぷん さとう ④油	②米 麦 ③④さとう ④ごま油 ごま	②米 麦 ③じゃがいも ④油
その他調味料	だしや調味料など	③酒 中華だし トウバンジャン(そら豆・小麦不使用) ④しょうゆ ④酢	③とりガラスープ コンソメ 塩 ③④しょうゆ こしょう ④酢	③しょうゆ みりん かつお節(だし) ④酒 みりん	③煮干し(だし) ④酒 ノンエッグマヨネーズ ポン酢(かつおエキス)
栄養価	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 571 kcal 26.8 g 2.5 g 中学生 731 kcal 33.2 g 3.4 g	小学生 605 kcal 25.8 g 1.9 g 中学生 780 kcal 32.4 g 2.4 g	小学生 614 kcal 34.1 g 2.4 g 中学生 791 kcal 42.5 g 3.0 g	小学生 586 kcal 28.3 g 1.5 g 中学生 755 kcal 35.1 g 2.2 g
家庭でとってほしい食品	家庭でとりましょう	魚 卵 乳製品 小魚 果物 いも類	魚 卵 豆製品 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 きのこ類 いも類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 種実類

日(曜)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)
こんだてめい	④新玉ねぎのサラダ ②白ごはん ③ポークカレー	④フルーツポンチ ②コッパパン ③ナポリタン スパゲッティ	④春のちらしずし ②すしめし ③沢煮碗	④れんこんのごまマヨ炒め ②白ごはん ③八宝豆腐	④新じゃがいもの揚げ煮 ②白ごはん ③鹿屋産 春キャベツのみそ汁
今日の献立について	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。辛味や香りがつに、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、ナポリタンスパゲッティです。スパゲッティは、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。その他パスタなどいろいろな形を楽しむショートパスタもあります。	今日は、入学・進級お祝い献立です。今週から1年生の給食がはじまった学校が多かったため、今日をお祝い献立に設定しました。デザートはいちごを使ったデザートです。おいしくいただきます。	れんこんは、サラダで食べるのとしゃきしゃきとした食感、煮物にするとほくほくとした食感を味わうことができます。今日は、炒め物に使用しています。どんな食感がするか、よく噛んで味わって食べてみてください。	今日は、鹿屋教育の日です。鹿屋産の食材は、みそ汁に入っている春キャベツです。また、「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 ③ぶた肉 2群 ①牛乳	③ウインナー とり肉 ①牛乳 ⑤チーズ	③ぶた肉 ④とり肉 錦糸卵 ⑤豆乳クリーム ①牛乳	③ぶた肉 豆腐 ④とり肉 ①牛乳	③油揚げ 麦みそ 米みそ ④ぶた肉 ①牛乳
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群 ③④にんじん 4群 ③ブルーベリー にんにく ④玉ねぎ 枝豆 ④きゅうり コーン	③にんじん ピーマン トマト ③玉ねぎ しめじ しょうが にんにく ④りんご パイン もも アロエ	③葉ねぎ ③④にんじん ④さやえんどう ③たけのこ だいこん ③④ごぼう しいたけ いちご	③にら ③④にんじん ④ブロッコリー ③玉ねぎ キャベツ たけのこ きくらげ しょうが ④れんこん	③にんじん 葉ねぎ ③大豆もやし えのきたけ キャベツ ④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じゃがいも ④さとう 6群 ③④油	②コッパパン ③スパゲッティ ③油 オリーブオイル	②米 ③でんぷん ④さとう ⑤水あめ ④油 ごま ⑤植物油脂	②米 ③でんぷん ④さとう ③ごま油 ④ごま油	②米 ④じゃがいも でんぷん さとう ④油
その他調味料	③カレー粉 塩 こしょう ワイン ケチャップ アレルゲンフリーカレーフレーク ウスターソース ④酢 しょうゆ	③ケチャップ ウスターソース ゼラチン 塩 こしょう	②すし酢 ③塩 かつお節(だし) ③④酒 しょうゆ ④みりん	③酒 塩 中華だし ③④しょうゆ ④ノンエッグマヨネーズ	③かつお節・昆布(だし) ④しょうゆ 酒 みりん
栄養価	小学生 625 kcal 22.1 g 2.3 g 中学生 791 kcal 27.2 g 2.8 g	小学生 680 kcal 25.7 g 2.2 g 中学生 829 kcal 30.8 g 2.8 g	小学生 615 kcal 27.1 g 2.9 g 中学生 779 kcal 33.5 g 3.5 g	小学生 618 kcal 27.9 g 1.4 g 中学生 781 kcal 34.4 g 1.7 g	小学生 619 kcal 25.3 g 1.6 g 中学生 786 kcal 30.9 g 2.2 g
家庭でとってほしい食品	魚 卵 豆 豆製品 乳製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 きのこ類 種実類	魚 卵 豆 豆製品 小魚 海そう いも類 種実類	魚 豆 乳製品 小魚 海そう いも類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 いも類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 種実類

日(曜)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)
こんだてめい	 ④春雨の炒め物  ③高野豆腐の卵とじ  ②麦ごはん	 ④ハンバーグのブラウンソース  ③クリームシチュー  ②コッペパン	 ④ピビンバの具  ③もずくスープ  ②麦ごはん	 ④さわらのねぎみそ焼き  ③とりだんご汁  ②麦ごはん	 ⑤しそ味ひじき  ④野菜のごまマヨ和え  ③たけのこ  ②麦ごはん
今日の献立について	高野豆腐は、何から作られるか知っていますか？正解は、豆腐です。豆腐を凍らせ、乾燥させたものです。別名を凍り豆腐ともいいます。たんぱく質、カルシウム、鉄分をたくさん含んでいます。	今日は、ハンズパンです。みなさんは、どのような具材をはさんだものが好きですか？今日は、給食でも人気の高いハンバーグと一緒に食べられるように、ハンズパンにしました。上手に挟んで、食べてみてください。	ピビンバは、肉や野菜、卵や山菜など、ごはんと一緒にたくさんの食材を食べる韓国料理です。炭水化物、タンパク質、食物せんいなどの栄養をバランスよくとることができ、好みによって具材や味付けを変えることができます。	さわらは、漢字で魚へんに春と書き、5月から6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匂わしています。匂いのさわらをおいしくいただきましょう。	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。匂い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卵 とり肉 高野豆腐 2群 ④ぶた肉 ①牛乳	③とり肉 白いんげん豆 ④ハンバーグ(ぶた肉・とり肉) ①③牛乳 ③チーズ スキムミルク	③ベーコン 豆腐 ④ぎゅう肉 ぶた肉 錦糸卵 ①牛乳 ③もずく	③つくね(とり肉) 豆腐 ④さくら 麦みそ ①牛乳	③とり肉 厚揚げ さつま揚げ ④大豆 麦みそ ①牛乳 ③昆布 ⑤ひじき 寒天
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 しいたけ ④④にんじん ④こまつな 4群 ③キャベツ 玉ねぎ ④根深ねぎ しょうが にんにく	③こまつな にんじん ④④玉ねぎ ⑤キャベツ	③チンゲン菜 ④④にんじん ④ほうれん草 ③玉ねぎ きくらげ ④白菜キムチ 大豆やし しょうが にんにく	③にんじん こまつな つくね(にんじん) ③だいこん えのきたけ つくね(ごぼう 玉ねぎ れんこん) ④根深ねぎ しょうが	③④にんじん ④ほうれん草 ③たけのこ つわぶき こんにやく しいたけ ④きゅうり
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 ②米 麦 ③④さとう ④春雨 6群 ③油 ④ごま油	②コッペパン ③じゃがいも ③油 ④マーガリン(乳不使用)	②米 麦 ④さとう ③④ごま油 ④油 ごま	②米 麦 ③つくね(里いも) ④さとう ③ごま油 ④ごま	②米 麦 ③じゃがいも ③④⑤さとう ④はちみつ ④ごま
その他調味料	③みりん 塩 こしょう ③④酒 しょうゆ	③アレルゲンフリーホワイトソース コンソメ とりガラスープ ③④ワイン こしょう ④アレルゲンフリーハヤシラク ケチャップ チキンブイヨン	③とりガラスープ 中華だし ③④しょうゆ ③④しょうゆ	③かつお節(だし) ③④しょうゆ ④酒 みりん	③酒 みりん かつお節(だし) ④ノンエッグマヨネーズ こしょう ③⑤しょうゆ
栄養価	小学生 626 kcal 29.9 g 2.0g 中学生 796 kcal 36.7 g 2.5g	小学生 573 kcal 28.4 g 2.4g 中学生 718 kcal 35.5 g 3.0g	小学生 605 kcal 26.1 g 2.4g 中学生 769 kcal 32.5 g 3.0g	小学生 603 kcal 27.5 g 2.2g 中学生 758 kcal 32.8 g 3.0g	小学生 625 kcal 25.2 g 2.1g 中学生 786 kcal 31.0 g 2.7g
家庭でとってほしい食品	魚 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 きご類 いも類 種実類	魚 卵 豆製品 小魚 海そう 果物 きご類 種実類	魚 豆 乳製品 小魚 果物 いも類	卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 いも類	卵 乳製品 小魚 果物

日(曜)	28日(月)	29日(火)	30日(水)	ご入学・ご進級おめでとうございます！
こんだてめい	 ④豚キムチ  ③中華卵スープ  ②白ごはん	 昭和の日	 ④ちくわの磯辺揚げ  ②少なめ わかめごはん  ③肉うどん	 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。今年度も安心安全でおいしい給食の提供に努めていきます。
今日の献立について	キムチは、韓国の漬物です。キムチという白菜を使ったものが代表的ですが、きゅうりや大根などいろいろな野菜で作られており、種類もたくさんあります。また、発酵食品で乳酸菌を多く含むため、腸の働きをよくしてくれます。		今日は、ちくわの磯辺揚げです。ちくわの磯辺揚げは、焼きちくわをあおりのりが入った衣を着けて揚げたものです。あおりのり、磯の香りを感じさせてくれるため、磯辺揚げという名がつけられました。	
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③とり肉 卵 2群 ④ぶた肉 ぶたばら肉 ①牛乳		③ぶた肉 ④ちくわ(魚肉) ①牛乳 ②③わかめ ④青のり ③にんじん こまつな 葉ねぎ	
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群 ③チンゲン菜 ④④にんじん ④にら 4群 ③玉ねぎ コーン ④キャベツ 白菜キムチ しょうが		③ごぼう 玉ねぎ しいたけ	
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 ④さとう 6群 ③④油 ごま油		②米 ③うどん さとう ④ちくわ(小麦) 薄力粉 ③④油	
その他調味料	③とりガラスープ ③④しょうゆ 酒 塩 こしょう ④みりん		③かつお節(だし) 酒 しょうゆ ゼラチン	
栄養価	小学生 631 kcal 27.1 g 2.1g 中学生 800 kcal 33.5 g 3.0g		小学生 607 kcal 22.8 g 2.9g 中学生 745 kcal 27.0 g 3.6g	
家庭でとってほしい食品	魚 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 きご類 いも類 種実類		卵 豆 乳製品 小魚 果物 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	後片付け	日(曜)	品名	納入業者	後片付け
15(火)	ぬるチーズ(要冷蔵)	給食センター	学校	16(水)	お祝いデザート(要冷蔵)	業者	学校
	「ぬるチーズ」、「お祝いデザート」は届き次第、保冷対応をお願いします。			25(金)	しそ味ひじき	給食センター	学校

