



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野菜のナムル</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。
おもに休をつくるものになる食品	魚・肉・卵・豆・豆製品	<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>	③少なめ白ごはん ③マーボー豆腐
おもに休を整えるものになる食品	牛乳・乳製品・小魚・海そう		③ふたひき肉 大豆ミート 豆腐 赤みそ ①牛乳
おもにエネルギーのものになる食品	緑黄色野菜(色のこい野菜)		③コラ ③④にんじん ④小松菜 ③玉ねぎ 根深ねぎ しいたけ にんにく しょうが ④大豆もやし コーン ②米 ③でん粉 ③④さとう ③油 ③④ごま油 ④ごま ③酒 トウバンジャン(小麦・ろ豆不使用) 中華だし ③④しょうゆ ④酢
その他調味料	だしや調味料など		小学生 601 kcal 26.3 g 2.3g 中学生 760 kcal 32.6 g 3.0g
栄養価	小学生 エネルギー たんぱく質 塩分 (kcal) (g) (g)		魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 きのご類 いも類
家庭でとってほしい食品	家庭でとりましょう		



～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。

	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ぶたみそ</p>	<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手作りさけふりかけ</p>	<p>④てりやきハンバーグ</p>
今日の献立について	新じゃがは、冬に植えつけ、春から夏にかけて収穫されるじゃがいもです。通常のじゃがいもに比べると、皮がうすく、水分が多くてやわらかいのが特徴です。今日のような煮物によく合います。	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。	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、キャベツなど春においしい野菜がたっぷりです。	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。	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んの甘みが特徴の日本の味です。
おもに休をつくるものになる食品	③ぶたひき肉 厚揚げ ④ぶた肉 茶うけみそ 麦みそ	③とり肉	③厚揚げ 麦みそ ④ぶた肉	③ぶた肉 かまぼこ ④さけフレーク	③ベーコン とり肉 ④ハンバーグ(とり肉・ぶた肉)
おもに休を整えるものになる食品	①牛乳	①牛乳 ③スキムミルク チーズ	①牛乳	①牛乳	①牛乳
おもにエネルギーのものになる食品	③さやいんげん ③④にんじん ④葉ねぎ	③にんじん	③にんじん 葉ねぎ	③にんじん 小松菜 葉ねぎ ④ほうれん草	③にんじん 小松菜
その他調味料	③玉ねぎ こんにゃく しいたけ ④ごぼう しょうが	③ブルー しょうが にんにく ③④玉ねぎ 枝豆 ④きゅうり コーン	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ごぼう 玉ねぎ しいたけ ④コーン	③しいたけ コーン ③④玉ねぎ ④ハンバーグ(玉ねぎ)
栄養価	②米 ③じゃがいも ③④さとう	②米 ③じゃがいも ④さとう	②米 ④でん粉 じゃがいも さとう	②米 ③うどん さとう	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)
家庭でとってほしい食品	③④油 ④ごま油 ごま	③④油	④油	③油 ④さけフレーク(油)	③しょうゆ かつお節・昆布(だし) ③しょうゆ かつお節・昆布(だし) ゼラチン ③④塩 ④さけフレーク(塩)
家庭でとってほしい食品	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物	③加ろ粉 塩 ごしょう ワイン アルゲンターリー-カール-フレーク ソース ケチャップ ④しょうゆ 酢	③かつお節(だし) ④しょうゆ 酒 みりん	小学生 600 kcal 28.8 g 2.0g 中学生 764 kcal 35.6 g 2.4g	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 乳製品 小魚 海そう 果物	③加ろ粉 塩 ごしょう ワイン アルゲンターリー-カール-フレーク ソース ケチャップ ④しょうゆ 酢	小学生 600 kcal 28.8 g 2.0g 中学生 764 kcal 35.6 g 2.4g	小学生 600 kcal 28.8 g 2.0g 中学生 764 kcal 35.6 g 2.4g	小学生 603 kcal 25.1 g 2.1g 中学生 782 kcal 31.7 g 2.7g

日(曜)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)
こんだてめい	④ぎゅう丼の具 ②白ごはん ③豆腐とわかめのみそ汁	④春雨の酢の物 ②白ごはん ③こうや豆腐の卵とじ	④オーロラチキン ②コッパン ③ABCスープ	④さばのみそ煮 ②赤飯 ③若竹汁	④ツナと野菜のソテー ②食パン ③春野菜のクリームシチュー
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。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。	こうや豆腐は、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気のもとになります。	今日は、入学・進級の祝い献立です。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。	今日は、かのや育の日の献立です。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。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③豆腐 油揚げ 麦みそ 2群 ④ぎゅう肉 ①牛乳 ③わかめ	③卵 こうや豆腐 とり肉 ①牛乳 ④わかめ	③ベーコン ④とり肉 麦みそ ①牛乳 ⑤寒天	②小豆 ③とり肉 豆腐 ④さば みそ ⑤豆乳 大豆粉 ①牛乳	③とり肉 ベーコン ④まぐろフレーク ①③牛乳 ②乳 ③⑤チーズ
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 ③もやし えのき ④玉ねぎ 糸こんにゃく 根深ねぎ	③さやえんどう ③④にんじん ③キャベツ しいたけ 玉ねぎ ④きゅうり コーン	③パセリ ③④にんじん ③玉ねぎ えのき キャベツ ④枝豆	③にんじん 葉ねぎ ③たけのこ えのき ⑤いちご	③アスパラガス パセリ ③④にんじん ④ほうれん草 ③玉ねぎ キャベツ しめじ ④ごぼう コーン
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 6群 ④さとう ④油	②米 ③④さとう ④春雨 ③油 ④ごま ごま油	②コッパン ③マカロニ ④でん粉 じゃがいも ④⑤さとう ⑤メープルシロップ ③④油	②米 もち米 ④でん粉 ④⑤さとう ⑤水あめ ⑤油	②食パン ③じゃがいも ③マーガリン(乳不使用) ④油
その他調味料	③かつお節(だし) ④酒 しょうゆ	③酒 みりん 塩 こしょう ③④しょうゆ ④酢	③ワイン しょうゆ 鶏ガラスープ ③④塩 こしょう ④ケチャップ	③酒 しょうゆ ③塩 ③かつお節・昆布(だし) ④みりん	③ワイン アレルゲンフリーホワイトルウ 鶏ガラスープ コンソメ ③④塩 こしょう ④しょうゆ ソウダマヨネーズ
栄養価	小学生 619 kcal 26.9 g 2.1 g 中学生 784 kcal 33.0 g 2.7 g	小学生 605 kcal 25.3 g 2.0 g 中学生 766 kcal 31.1 g 2.7 g	小学生 624 kcal 26.6 g 2.2 g 中学生 762 kcal 32.4 g 2.8 g	小学生 646 kcal 28.2 g 2.4 g 中学生 824 kcal 35.5 g 3.2 g	小学生 624 kcal 27.6 g 2.3 g 中学生 857 kcal 38.5 g 3.6 g
家庭でとってほしい食品	魚 卵 豆 乳製品 小魚 果物 種実類	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	卵 乳製品 小魚 その他の野菜	卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 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ひじきときくらげのつくだ煮 ②白ごはん ③竹の子とわかめの煮物	⑤ヨーグルト ④春のちらしずしの具(1食さみのり) ②すしめし ③のすまし汁	④カミカミサラダ ②コッパン ウイナーのポトフ	④かつおの竜田揚げ ②麦ごはん ③新玉ねぎのみそ汁	④フルーツミックス ②コッパン ③ミートスパゲッティ
今日の献立について	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。旬の独特の香りを楽しんでください。	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。その名前のとおり、刀や太刀のように細長くて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。	今日のサラダには、かみかたえのある豆や野菜が入っています。一口30回を目標に、よくかみましょう。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。	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いが豊富で、腸内環境を整える働きがあります。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③とり肉 厚揚げ さつま揚げ 2群 ④こうや豆腐 かつお節 ①牛乳 ③昆布 ④ひじき	③豆腐 油揚げ たちうおつみれ(たちうお) ④とり肉 錦糸卵 かまぼこ ①牛乳 ④のり ⑤加糖練乳 全粉乳 クリーム 寒天	③とり肉 ウイナー ④大豆 ①牛乳 ⑤全粉乳 脱脂粉乳	③油揚げ 豆腐 麦みそ ④かつお ①牛乳	③豚ひき肉 大豆ミート 豆乳 ①牛乳
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 4群 ③たけのこ こんにゃく つわぶき しいたけ ④きくらげ	③小松菜 葉ねぎ ③④にんじん ④さやえんどう 菜の花 ③玉ねぎ だいこん ③④しいたけ ④ごぼう	③アスパラガス パセリ ③④にんじん ③玉ねぎ キャベツ にんにく ④だいこん コーン 枝豆 ⑤レーズン	③にんじん 小松菜 葉ねぎ ③玉ねぎ だいこん えのき ④しょうが にんにく	③にんじん ピーマン ③玉ねぎ マッシュルーム にんにく トマト ④みかん もも パイン りんご
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 6群 ③④さとう ④ごま	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 ごま	②コッパン ③じゃがいも ⑤さとう 水あめ ③油 ⑤食用油脂	②米 麦 ④でん粉 ④油	②コッパン ③スパゲッティ さとう ③油 オリーブオイル
その他調味料	③かつお節(だし) ③④酒 みりん しょうゆ ④酢	②すし酢 ③たちうおつみれ(塩) 塩 かつお節・昆布(だし) ③④酒 みりん しょうゆ	③ワイン しょうゆ コンソメ チキンブイヨン ③④こしょう ④ノンエッグマヨネーズ ごまドレッシング ⑤塩	③かつお節(だし) ④酒 しょうゆ	③塩 ワイン ケチャップ ソース コンソメ しょうゆ ゼラチン 塩 こしょう
栄養価	小学生 601 kcal 26.0 g 1.9 g 中学生 758 kcal 32.2 g 2.2 g	小学生 635 kcal 24.4 g 2.8 g 中学生 800 kcal 30.0 g 3.6 g	小学生 662 kcal 25.2 g 2.3 g 中学生 797 kcal 30.9 g 2.8 g	小学生 599 kcal 31.6 g 1.6 g 中学生 761 kcal 38.9 g 2.0 g	小学生 620 kcal 25.6 g 2.0 g 中学生 766 kcal 31.2 g 2.5 g
家庭でとってほしい食品	卵 豆 乳製品 小魚 緑黄色野菜 果物	豆 小魚 果物 いも類	魚 卵 豆製品 小魚 海そう きのこと類 種実類	肉 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 いも類 種実類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 いも類 種実類

※今日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	後片付け	日(曜)	品名	納入業者	後片付け
19(水)	メープルゼリー	給食センター	学校で処分	25(火)	1食さみのり	給食センター	学校で処分
20(木)	お祝いいちごゼリー	業者	学校で処分	25(火)	ヨーグルト	業者	学校で処分
21(金)	スライスチーズ(中のみ)	給食センター	学校で処分	26(水)	レーズンクリーム	給食センター	学校で処分

