令和7年度

4月分給食予定献立表

Bコース

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	8日（火）	9日（水）	10日（木）	11日（金）
こんだてめい	④ 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。 ② ③	①牛乳 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	①牛乳 ④中華和え ②少なめ麦ごはん ③麻婆豆腐	①牛乳 ④ぶた肉のガリマヨポン ②少なめ麦ごはん ③さつま汁	①牛乳 ④ぶたみそ ②少なめ麦ごはん ③がんもどきの煮物
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年にしましょう。	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（さつまはん）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。	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。
おもに体をつくるもとになる食品 1群	魚・肉・卵・豆・豆製品	③ベーコン 白いんげん豆 ④とり肉	③ぶたひき肉 大豆 豆腐 赤みそ	③とり肉 厚揚げ 麦みそ ④ぶた肉	③とり肉 がんもどき ④ぶた肉 茶うけみそ 麦みそ
おもに体をつくるもとになる食品 2群	牛乳・乳製品・小魚・海そう	①牛乳	①牛乳 ④わかめ	①牛乳	①牛乳
おもに体の調子を整えるもとになる食品 3群	緑黄色野菜（色のこい野菜）	③にんじん ④ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ パセリ	③にら ③④にんじん	③④にんじん ④葉ねぎ	③さやいんげん ③④にんじん ④葉ねぎ
おもに体の調子を整えるもとになる食品 4群	その他の野菜・果物・きのこ類	③玉ねぎ キャベツ コーン ④レモン果汁	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	③だいこん たけのこ こんにゃく ③④しょうが ④ごぼう
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	②米 麦 ③じゃがいも ④でんぷん さとう	②米 麦 ③でんぷん ③④さとう	②米 麦 ③じゃがいも	②米 麦 ③④さとう
おもにエネルギーのもとになる食品 6群	油脂(油類)・種実類	④油	③④ごま油 ④ごま	④油	④ごま油 ごま
その他調味料	だしや調味料など	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酒 中華だし トウバンジャン（そら豆・小麦不使用） ③④しょうゆ ④酢	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）	③しょうゆ みりん かつお節（だし） ④酒 みりん
栄養価	小学生 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 塩分(g) / 中学生	小学生 605 kcal 25.8 g 1.9g / 中学生 780 kcal 32.4 g 2.4g	小学生 571 kcal 26.8 g 2.5g / 中学生 731 kcal 33.2 g 3.4g	小学生 586 kcal 28.3 g 1.5g / 中学生 755 kcal 35.1 g 2.2g	小学生 614 kcal 34.1 g 2.4g / 中学生 791 kcal 42.5 g 3.0g
家庭でとってほしい食品	家庭でとりましょう	魚 卵 豆製品 乳製品 小魚 海そう きのこ類 種実類	魚 卵 乳製品 小魚 果物 いも類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 種実類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 きのこ類 いも類

日（曜）	14日（月）	15日（火）	16日（水）	17日（木） かのや食育の日	18日（金）
こんだてめい	①牛乳 ④れんこんのごまマヨ炒め ②白ごはん ③八宝豆腐	入学・進級お祝い献立 ①牛乳 ⑤お祝いデザート ④春のちらしずしの具 ②すしめし ③沢煮椀	①牛乳 ⑤ぬるチーズ ④フルーツポンチ ③ナポリタンスパゲッティー ②コッペパン	①牛乳 ④新じゃがいもの揚げ煮 ③鹿屋産春キャベツのみそ汁 ②白ごはん	①牛乳 ④新玉ねぎのサラダ ②白ごはん ③ポークカレー
今日の献立について	れんこんは、サラダで食べる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、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しょう。	今日は、ナポリタンスパゲッティーです。スパゲッティーは、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。	今日は、鹿屋食育の日です。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。	カレーの味付けにか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。
おもに体をつくるもとになる食品 1群	③ぶた肉 豆腐 ④とり肉	③ぶた肉 ④とり肉 錦糸卵 ⑤豆乳クリーム	③ウインナー とり肉	③油揚げ 麦みそ 米みそ ④ぶた肉	③ぶた肉
おもに体をつくるもとになる食品 2群	①牛乳	①牛乳	①牛乳 ⑤チーズ	①牛乳	①牛乳
おもに体の調子を整えるもとになる食品 3群	③にら ③④にんじん ④ブロッコリー	③葉ねぎ ③④にんじん ④さやえんどう	③にんじん ピーマン トマト	③にんじん 葉ねぎ	③④にんじん
おもに体の調子を整えるもとになる食品 4群	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たけのこ だいこん ③④ごぼう しいたけ ⑤いちご	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大豆もやし えのきたけ キャベツ ④しょうが	③プルーン にんにく ③④玉ねぎ 枝豆 ④きゅうり コーン
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	②米 ③でんぷん ④⑤さとう ⑤水あめ	②コッペパン ③スパゲッティ	②米 ④じゃがいも でんぷん さとう	②米 ③じゃがいも ④さとう
おもにエネルギーのもとになる食品 6群	③ごま油 ④ごま 油	④油 ごま ⑤植物油脂	③油 オリーブオイル	④油	③④油
その他調味料	③酒 塩 中華だし ③④しょうゆ ④ノンエッグマヨネーズ	②すし酢 ③塩 かつお節（だし） ③④酒 しょうゆ ④みりん	③ケチャップ ウスターソース ゼラチン 塩 こしょう	③かつお節・昆布（だし） ④しょうゆ 酒 みりん	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
栄養価	小学生 618 kcal 27.9 g 1.4g / 中学生 781 kcal 34.4 g 1.7g	小学生 615 kcal 27.1 g 2.9g / 中学生 779 kcal 33.5 g 3.5g	小学生 680 kcal 25.7 g 2.2g / 中学生 829 kcal 30.8 g 2.8g	小学生 619 kcal 25.3 g 1.6g / 中学生 786 kcal 30.9 g 2.2g	小学生 625 kcal 22.1 g 2.3g / 中学生 791 kcal 27.2 g 2.8g
家庭でとってほしい食品	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 いも類	魚 豆 乳製品 小魚 海そう いも類	魚 卵 豆 豆製品 小魚 海そう いも類 種実類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 種実類	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

日（曜）	21日（月）	22日（火）	23日（水）	24日（木）	25日（金）
こんだてめい	⑤しそ味ひじき ④野菜のごまマヨ和え ③たけのこつわの煮物 ②麦ごはん	④ビビンバの具 ②麦ごはん　③もずくスープ	⑤キャベツ ④ハンバーグのブラウンソース ②コッペパン　③クリームシチュー	④春雨の炒め物 ③高野豆腐の卵とじ ②麦ごはん	④さわらのねぎみそ焼き ②麦ごはん　③とりだんご汁
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。旬のつわ独特の香りを楽しんでください。	ビビンバは、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。	今日は、バンズパンです。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?本日は、給食でも人気の高いハンバーグを一緒に食べられるように、バンズパンにしました。上手に挟んで、食べてみてください。	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。	さわらは、漢字で魚へんに春と書き、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。
おもに体をつくるもとになる食品　1群	③とり肉　厚揚げ　さつま揚げ ④大豆　麦みそ	③ベーコン　豆腐 ④ぎゅう肉　ぶた肉　錦糸卵	③とり肉　白いんげん豆 ④ハンバーグ（ぶた肉・とり肉）	③卵　とり肉　高野豆腐 ④ぶた肉	③つくね（とり肉）　豆腐 ④さわら　麦みそ
2群	①牛乳 ③昆布　⑤ひじき　寒天	①牛乳 ③もずく	①③牛乳　③チーズ　スキムミルク	①牛乳	①牛乳
おもに体の調子を整えるもとになる食品　3群	③④にんじん ④ほうれん草	③チンゲン菜　③④にんじん ④ほうれん草	③こまつな　にんじん	③さやえんどう　しいたけ ③④にんじん　④こまつな	③にんじん　こまつな つくね（にんじん）
4群	③たけのこ　つわぶき　こんにゃく しいたけ ④きゅうり	③玉ねぎ　きくらげ ④白菜キムチ　大豆もやし　しょうが にんにく	③④玉ねぎ ⑤キャベツ	③キャベツ　玉ねぎ ④根深ねぎ　しょうが　にんにく	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
おもにエネルギーのもとになる食品　5群	②米　麦　③じゃがいも ③④⑤さとう　④はちみつ	②米　麦 ④さとう	②コッペパン ③じゃがいも	②米　麦 ③④さとう　④春雨	②米　麦　③つくね（里いも） ④さとう
6群	④ごま	③④ごま油 ④油　ごま	③油 ④マーガリン（乳不使用）	③油　④ごま油	③ごま油 ④ごま
その他調味料	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	③とりガラスープ　中華だし ③④しょうゆ	③アレルゲンフリーホワイトルウ　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ルウ　ケチャップ　チキンブイヨン	③みりん　塩　こしょう ③④酒　しょうゆ	③かつお節（だし） ③④しょうゆ ④酒　みりん
栄養価	小学生　625 kcal　25.2 g　2.1g 中学生　786 kcal　31.0 g　2.7g	小学生　605 kcal　26.1 g　2.4g 中学生　769 kcal　32.5 g　3.0g	小学生　573 kcal　28.4 g　2.4g 中学生　718 kcal　35.5 g　3.0g	小学生　626 kcal　29.9 g　2.0g 中学生　796 kcal　36.7 g　2.5g	小学生　603 kcal　27.5 g　2.2g 中学生　758 kcal　32.8 g　3.0g
家庭でとってほしい食品	卵　乳製品　小魚　果物	魚　豆　乳製品　小魚　果物　いも類	魚　卵　豆製品　小魚　海そう　果物 きのこ類　種実類	魚　豆　乳製品　小魚　海そう 果物　きのこ類　いも類　種実類	卵　豆　乳製品　小魚　海そう 果物　いも類

日（曜）	28日（月）	29日（火）	30日（水）
こんだてめい	④ちくわの磁辺揚げ ②少なめわかめごはん　③肉うどん	昭和の日	④豚キムチ ②白ごはん　③中華卵スープ
今日の献立について	今日は、ちくわの磁辺揚げです。ちくわの磁辺揚げは、焼きちくわをあおのりが入った衣を着けて揚げたものです。あおのりが、磁の香りを感じさせてくれるため、磁辺揚げという名がつきました。		キムチは、韓国の漬物です。キムチというと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んでいるため、腸の働きをよくしてくれます。
おもに体をつくるもとになる食品　1群	③ぶた肉 ④ちくわ（魚肉）		③とり肉　卵 ④ぶた肉　ぶたばら肉
2群	①牛乳　②③わかめ ④青のり		①牛乳
おもに体の調子を整えるもとになる食品　3群	③にんじん　こまつな　葉ねぎ		③チンゲン菜 ③④にんじん　④にら
4群	③ごぼう　玉ねぎ　しいたけ		③玉ねぎ　コーン ④キャベツ　白菜キムチ　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うどん　さとう ④ちくわ（小麦）　薄力粉		②米 ③でんぷん　④さとう
6群	③④油		③④油　ごま油
その他調味料	③かつお節（だし）　酒　しょうゆ ゼラチン		③とりガラスープ ③④しょうゆ　酒　塩　こしょう ④みりん
栄養価	小学生　607 kcal　22.8 g　2.9g 中学生　745 kcal　27.0 g　3.6g		小学生　631 kcal　27.1 g　2.1g 中学生　800 kcal　33.5 g　3.0g
家庭でとってほしい食品	卵　豆　豆製品　乳製品　小魚　果物 いも類　種実類		魚　豆　豆製品　乳製品　小魚　海そう 果物　きのこ類　いも類　種実類

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。

		ごはん(米の重量) 1学期	ごはん(米の重量) 2・3学期	パン	温食
小学校	1年生	米60ｇ	米70ｇ	40ｇ	約160ｇ
	2年生	米70ｇ		40ｇ	約160ｇ
	3年生	米80ｇ		40ｇ	約190ｇ
	4年生	米80ｇ		70ｇ	約190ｇ
	5・6年生	米90ｇ		70ｇ	約220ｇ
中学校	1・2年生	米110ｇ		90ｇ	約250ｇ
	3年生	米110ｇ	米100ｇ	90ｇ	約250ｇ

※温食は、献立によって重量が多少異なります。

※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）	お祝いデザート(要冷蔵)	業者	学校	16（水）	ぬるチーズ(要冷蔵)	給食センター	学校
「お祝いデザート」、「ぬるチーズ」は届き次第、保冷対応をお願いします。				21（月）	しそ味ひじき	給食センター	学校

B