



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。

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(水)	9日(木)	10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>④イタリアンサラダ</p>	<p>④きんぴら炒め</p>	<p>④ガバオライスの具</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>～給食が始まります～</p> <p>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。</p> <p>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>	<p>給食時間も学習の時間のひとつです。給食を通して、多くの食材に触れて、様々な味を体験してください。また、伝統的な行事食や郷土料理を知り、食事のマナーも学んでほしいと思います。</p>	<p>ガバオライスは、ひき肉と野菜を炒めた具をのせたタイ料理です。ガバオは、ホーリーバジルというハーブのことです。タイでは、オイスターソースやナンプラー、ガバオを使って味付けをしています。また、クイツィオスープのクイツィオは、主にタイなどで食べられているお米から作った麺のことです。</p>
おもに体をつくるものになる食品	1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	③ぶた肉	③とり肉 厚揚げ 麦みそ	③④ぶた肉 ④大豆
おもに体の調子を整えるものになる食品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海そう	①牛乳	①牛乳	①牛乳
おもにエネルギーのもとになる食品	3群 緑黄色野菜(色のこい野菜)	③にんじん ④パプリカ	③葉ねぎ ③④にんじん ④さやいんげん	③にんじん ほうれん草 ④ピーマン パプリカ
その他調味料	4群 その他の野菜・果物・きのこ類	③玉ねぎ えだまめ プルーン ③④にんにく ④キャベツ きゅうり コーン	③大豆もやし だいこん ③④こんにやく しょうが ④ごぼう れんこん	③えのきたけ きくらげ ③④玉ねぎ ④たけのこ にんにく
栄養価	5群 小豆類・いも類・さとう	②米 麦 ③じゃがいも ④さとう	②米 麦 ④さとう	②米 麦 ③クイツィオ ④さとう
	6群 油脂(油類)・種実類	③油 ④オリーブオイル	④ごま油	③ごま油 ③④油
	だしや調味料など	③カレー粉 赤ワイン 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	③かつお節(だし) ④しょうゆ みりん 一味唐辛子	③とりガラスープ 中華だし ③④塩 こしょう しょうゆ ④酒 コンソメ ウスターソース バジル
	小学生 エネルギー たんぱく質 塩分 (kcal) (g) (g)	小学生 578 kcal 20.0 g 2.2g 中学生 740 kcal 24.8 g 2.7g	小学生 540 kcal 27.0 g 1.7g 中学生 702 kcal 33.8 g 2.2g	小学生 570 kcal 32.0 g 1.9g 中学生 735 kcal 39.9 g 2.4g

日(曜)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)
こんだてめい	<p>④野菜のナムル</p>	<p>④ぶた肉のレモンソース</p>	<p>④ひじきサラダ</p>	<p>④照り焼きハンバーグ</p>	<p>④新玉ねぎのサラダ</p>
今日の献立について	ナムルは韓国の家庭料理です。野菜や山菜をゆでたものを調味料で和えて作ります。韓国では食事のおかずとしてかかせないもので、常備菜として、いつも冷蔵庫に入っているようです。今日はこまつな、大豆もやし、にんじん、コーンなどの野菜を使って作りました。	ぶた肉は鹿児島県が生産量1位です。たんぱく質のほかにビタミンB1を多く含みます。ビタミンB1は糖質をエネルギーに変えるのを助けてくれます。糖質は脳のエネルギー源となり、機能を正常に保つために必要な栄養素です。	ひじきは海藻のなかまです。日本の近海に自生している海藻は1500種類もあると言われていますが、私たちの国では約50種類の海藻を食用としています。海藻は低カロリー、低糖質ですが、鉄分やカルシウム、マグネシウムなどのミネラルや、食物繊維も多く含んでいる、食べやすい食品です。	給食の麦ごはんは、お米に麦を少し混ぜて炊いています。麦ごはんにすることで、食物繊維を多くとることができます。食物繊維は腸内環境を整えてくれ、便秘の改善にもとてもよい食べ物です。プチプチとした食感も楽しんでください。	今日は、かのや食育の日です。鹿屋産の食材は、新玉ねぎです。新玉ねぎは、収穫後すぐに出荷しているので、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。
おもに体をつくるものになる食品	③ぶた肉 大豆 豆腐 赤みそ	③とり肉 豆腐	③牛肉 厚揚げ	③とり肉 ベーコン	③牛肉
おもに体の調子を整えるものになる食品	①牛乳	④ぶた肉	④大豆	④ハンバーグ(とり肉 ぶた肉 大豆)	①牛乳
おもにエネルギーのもとになる食品	③にんじん ③④にんじん ④こまつな	③にんじん	①牛乳 ④ひじき	③にんじん ③④にんじん	③にんじん トマト
その他調味料	③玉ねぎ しいたけ にんにく しょうが ④大豆もやし コーン	③たけのこ えのきたけ 深ねぎ ④にんにく しょうが レモン果汁	③しいたけ 玉ねぎ こんにやく しょうが ④きゅうり キャベツ コーン	③玉ねぎ しいたけ コーン ④ハンバーグ(玉ねぎ) 玉ねぎ	③しめじ グリンピース にんにく ③④玉ねぎ ④えだまめ きゅうり コーン
栄養価	②米 麦 ③でん粉 ③④さとう	②米 麦 ④でん粉 さとう	②米 麦 ③じゃがいも ③④さとう	②米 麦 ③じゃがいも ④さとう でん粉	②米 麦 ③じゃがいも ④さとう
	③油 ③④ごま油 ④ごま	④油	④ごま ハンエッグマヨネーズ	③ごま油 ④油	③④油
	③酒 トウバンジャン 中華だし ③④しょうゆ ④酢	③塩 かつお節・昆布(だし) ③④酒 しょうゆ	③みりん しょうゆ かつお節(だし)	③白ワイン とりガラスープ 塩 ③④しょうゆ ④みりん	③赤ワイン ケチャップ ウスターソース とりガラスープ アレルゲンフリーハヤシ 塩 ③④酢 しょうゆ
	小学生 585 kcal 26.3 g 2.4g 中学生 748 kcal 33.1 g 3.1g	小学生 604 kcal 31.4 g 1.9g 中学生 778 kcal 39.5 g 2.5g	小学生 623 kcal 24.8 g 1.5g 中学生 805 kcal 30.7 g 2.1g	小学生 607 kcal 23.8 g 2.1g 中学生 796 kcal 30.3 g 2.8g	小学生 653 kcal 22.9 g 2.0g 中学生 795 kcal 27.3 g 2.5g

日(曜)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
こんだてめい	④とり肉とポテの揚げ煮 ②麦ごはん ③春キャベツのみそ汁	④フルーツポンチ ②コッパパン ③ミートスパゲッティ	⑤お祝いデザート ④春のちらしずしの具 ②すめし ③沢煮椀	⑤しそ味ひじき ④野菜のみそマヨネーズ和え ②麦ごはん ③がんもどきの煮物	④ぶた肉と野菜のキムチ炒め ②麦ごはん ③スーミータン
今日の献立について	春キャベツは主に3月から5月頃に出回る、やわらかくて甘みのあるキャベツです。一般的な冬キャベツとは違って、葉がふんわりと巻いていて、みずみずしいのが特徴です。今日はみそ汁にしていますが、かんだ時の甘みを感じてみてください。	今日は、ミートスパゲッティです。スパゲッティはパスタの中でも細長い形をしたもので、太さがいろいろあり、ロングパスタといわれます。パスタにはリボンの形をしたファルファッレというものや、貝殻の形をしたコンキリエというショートパスタもあります。	今日の献立は入学、進級お祝い献立です。ちらしずしがお祝いの時によく食べられるのは、華やかな見た目と、お祝いごとにあわしく、長寿や将来の見通し、健康を願う縁起の良い具材を使っているからです。今日はお祝いデザートもついています。	がんもどきは豆腐に野菜や海藻などを混ぜて油で揚げた日本の伝統的な食べ物です。ふんわりとした食感が特徴で、おでんや煮物の具材として食べられたり、仏教のきまりで、肉や魚を使わなくて作る、お坊さんの食事として生まれた精選料理の代表的な食べ物でもあります。	スーミータンは、中国語で「スーミー」がコーン、「タン」はスープのことなので、中華風のコーンスープという意味です。コーンには色々な品種があります。野菜として食べられるだけではなく、粉状にして加工品にすることが多く、米、小麦と並ぶ世界三大穀物の一つです。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③油揚げ ④とり肉 2群 ①牛乳	③ぶた肉 ④高野豆腐 ①牛乳	③ぶた肉 ④とり肉 ⑤錦糸卵 ④かまぼこ ⑤豆乳クリーム ①牛乳	③とり肉 ④がんもどき ④大豆 ⑤麦みそ ①牛乳 ⑤ひじき ⑥寒天	③とり肉 ④卵 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 ③にんじん ④葉ねぎ 4群 ③玉ねぎ ④キャベツ ⑤えのきたけ ⑥大豆もやし ④しょうが	③にんじん トマト ③玉ねぎ マッシュルーム グリンピース にんにく ④みかん パイン もも りんご	③葉ねぎ ④④にんじん ④さやえんどう ③だいこん ④④たけのこ ⑤しいたけ ⑥ごぼう ⑤いちご	③だいこん たけのこ ④こんにやく ⑤しょうが ④きゅうり ⑤しその実 ②米 ③④⑤さとう ④はちみつ ⑤水あめ	③チンゲン菜 ③④にんじん ④にら ③玉ねぎ ④コーン ④キャベツ ⑤はくさいキムチ ⑥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麦 6群 ④でん粉 ④じゃがいも さとう ④油	②コッパパン ③スパゲッティ さとう ③油 オリーブオイル	②米 ③麦 ④でん粉 ④さとう ⑤水あめ ④油 ごま ⑤植物油	②米 ③④⑤さとう ④はちみつ ⑤水あめ ④ごま ノンエッグマヨネーズ ⑤植物油	②米 ③麦 ④でん粉 ④さとう ③油 ④④ごま油
その他調味料	③かつお節(だし) ④しょうゆ ④酒 みりん	③チキンブイヨン ケチャップ ④ウスターソース ④とんかつソース ④赤ワイン ④塩 ④こしょう ④ゼラチン	②すし酢 ③塩 ④かつお節・昆布(だし) ③④酒 ④しょうゆ ④みりん	③みりん ④かつお節(だし) ④こしょう ③⑤しょうゆ ⑤塩	③とりガラスープ ③④酒 ④しょうゆ ④塩 ④こしょう ④みりん
栄養価	小学生 607 kcal 22.8 g 1.8 g 中学生 736 kcal 27.1 g 2.3 g	小学生 640 kcal 26.1 g 1.8 g 中学生 790 kcal 31.7 g 2.3 g	小学生 602 kcal 26.6 g 2.9 g 中学生 762 kcal 33.0 g 3.5 g	小学生 616 kcal 25.9 g 2.2 g 中学生 743 kcal 31.3 g 3.0 g	小学生 608 kcal 27.8 g 2.0 g 中学生 740 kcal 33.7 g 2.9 g

日(曜)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)
こんだてめい	④ひじきと煮干しのつくだ煮 ②麦ごはん ③たけのこつわの煮物	④さわらのねぎみそ焼き ②麦ごはん ③新玉ねぎのみそ汁	④チキンリアの具 ②チキンライス ③ABCスープ	④チキンリアの具 ②チキンライス ③ABCスープ
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、茎を食べることができます。皮をむいていると手が真っ黒になりますが、それはアクがあるためです。下茹でをして、アクを抜いてから料理に使います。旬のつわ独特の香りを楽しんでください。	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、瀬戸内海など近くに、たくさんとれることから春が旬です。成長するにつれて名前が変わっていく「出世魚」で、小さい時は「さごし」と呼ばれ、「やなぎ」、そして「さわら」と名前が変化していきます。旬のさわらをおいしくいただきます。	日本生まれのドリアは、ドリアなどのごはんの上にホワイトソースをかけてオープンで焼いた料理です。今日はチキンライスの上にホワイトソースの入った具をかけて食べてください。 ABCスープにはアルファベットの形をしたパスタが入っています。自分の名前のアルファベットが入っているかな？ 見つめてみてください。	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。 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。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③とり肉 ④厚揚げ さつまあげ 2群 ④高野豆腐 ④かつお節 ①牛乳 ③昆布 ④ひじき ④煮干し	③とり肉 ④油揚げ ③④麦みそ ④さわら ①牛乳	③ベーコン ④とり肉 ①④牛乳 ④スキムミルク チーズ	③チキンライス ③ABCスープ
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 ④こんにやく ④つわぶき ④しいたけ	③にんじん ④葉ねぎ ③玉ねぎ ④だいこん ⑤えのきたけ ④しょうが ④深ねぎ	③パセリ ③④にんじん ④ブロッコリー ③えのきたけ ④キャベツ ③④玉ねぎ ④しめじ ④コーン	③チキンライスの素 ③白ワイン ④しょうゆ ③④とりガラスープ ④塩 ④こしょう ④コンソメ
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 ②米 ③麦 ③じゃがいも 6群 ③④さとう ④ごま	②米 ③麦 ④さとう ④ごま	②米 ③麦 ③マカロニ ④じゃがいも ④米粉 ②③④油 ④マーガリン(乳ぬき)	②米 ③麦 ③マカロニ ④じゃがいも ④米粉 ②③④油 ④マーガリン(乳ぬき)
その他調味料	③かつお節(だし) ③④しょうゆ ④酒 みりん ④酢	③かつお節(だし) ④酒 ④しょうゆ みりん	②すし酢 ③塩 ④かつお節・昆布(だし) ③④酒 ④しょうゆ ④みりん	③みりん ④かつお節(だし) ④こしょう ③⑤しょうゆ ⑤塩
栄養価	小学生 617 kcal 29.7 g 2.0 g 中学生 745 kcal 36.3 g 2.4 g	小学生 601 kcal 30.4 g 2.1 g 中学生 723 kcal 36.0 g 2.7 g	小学生 631 kcal 23.2 g 2.7 g 中学生 767 kcal 27.5 g 3.5 g	小学生 631 kcal 23.2 g 2.7 g 中学生 767 kcal 27.5 g 3.5 g

昭和の日



※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
22(水)	お祝いデザート(要冷蔵)	業者	学校
23(木)	しそ味ひじき(要冷蔵)	給食センター	学校

届きたい保冷対応をお願いします。

