



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きんぴら炒め</p>	<p>④イタリアンサラダ</p>	<p>④ぶた肉のレモンソース</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>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。</p>
おもに体をつくるものになる食品	1群 魚・肉・卵・豆・豆腐製品	③とり肉 厚揚げ 麦みそ ④ぶた肉	③ぶた肉	③とり肉 豆腐 ④ぶた肉
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 ③わかめ
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葉ねぎ ③④にんじん ④さやいんげん	③にんじん ④パプリカ	③にんじん
その他調味料	4群 その他の野菜・果物・きのこ類	③大豆もやし だいこん ③④こんにゃく しょうが ④ごぼう れんこん	③玉ねぎ えだまめ ブルーン ③④にんにく ④キャベツ きゅうり れんこん	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 コーン
栄養価	5群 穀類・いも類・さとう	②米 麦 ④さとう	②米 麦 ③じゃがいも ④さとう	②米 麦 ④でん粉 さとう
	6群 油脂(油類)・種実類	④ごま油	③油 ④オリーブオイル	④油
	その他調味料	③かつお節(だし) ④しょうゆ みりん 一味唐辛子	③カレー粉 赤ワイン ケチャップ ④しょうゆ みりん 一味唐辛子	③塩 かつお節・昆布(だし) ④酒 しょうゆ
栄養価	小学生 エネルギー 32.0 kcal たんぱく質 32.0 g 塩分 1.9g 中学生 (kcal) (g) (g)	小学生 540 kcal 27.0 g 1.7g 中学生 702 kcal 33.8 g 2.2g	小学生 578 kcal 20.0 g 2.2g 中学生 740 kcal 24.8 g 2.7g	小学生 604 kcal 31.4 g 1.9g 中学生 778 kcal 39.5 g 2.5g



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ガバオライスの具</p>	<p>④ひじきサラダ</p>	<p>④照り焼きハンバーグ</p>	<p>④野菜のナムル</p>	<p>④とり肉とポテトの揚げ煮</p>
今日の献立について	ガバオライスは、ひき肉と野菜を炒めた具をごはんのせたい料理です。ガバオとは、ホーリーバジルというハーブのことです。タイでは、オースターソースやナンブラー、ガバオを使って味付けをしています。また、クイッティオスープのクイッティオは、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、	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種類とも言われていますが、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。麦ごはんは、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。	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欠かせないもので、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。	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。かんだ時の甘みを感じてください。
おもに体をつくるものになる食品	③④ぶた肉 ④大豆	③牛肉 厚揚げ ④大豆	③とり肉 ハーコン ④ハンバーグ(とり肉 ぶた肉 大豆)	③ぶた肉 大豆 豆腐 赤みそ	③油揚げ 麦みそ ④とり肉
おもに体の調子を整えるものになる食品	①牛乳	①牛乳 ④ひじき	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にんじん ほうれん草 ④ピーマン パプリカ	③さやいんげん ③④にんじん	③にんじん こまつな	③にら ③④にんじん ④こまつな	③にんじん 葉ねぎ
その他調味料	③えのきたけ きくらげ ③④玉ねぎ ④たけのこ にんにく	③しいたけ 玉ねぎ こんにゃく 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玉ねぎ キャベツ えのきたけ 大豆もやし ④しょうが
栄養価	②米 麦 ③クイッティオ ④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でん粉 ④さとう	②米 麦 ④でん粉 じゃがいも さとう
その他調味料	③ごま油 ③④油	④ごま ノンエッグマヨネーズ	③ごま油 ④油	③油 ③④ごま油 ④ごま	④油
栄養価	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	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酒 トウバンジャン 中華だし ③④しょうゆ ④酢	③かつお節(だし) ④しょうゆ 酒 みりん
栄養価	小学生 570 kcal 32.0 g 1.9g 中学生 735 kcal 39.9 g 2.4g	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 585 kcal 26.3 g 2.4g 中学生 748 kcal 33.1 g 3.1g	小学生 607 kcal 22.8 g 1.8g 中学生 736 kcal 27.1 g 2.3g

日(曜)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
	かのや食育の日	入学・進級お祝い献立			
こんだてめい	④新玉ねぎのサラダ ②麦ごはん ③ハヤシライス	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	④フルーツパンチ ②コッパパン ③ミートスパゲッティ	④ふた肉と野菜のキムチ炒め ②麦ごはん ③スーミータン	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
今日の献立について	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匂いの味を楽しみましょう。	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、お祝いごとにふさわしく、長寿や将来の見通し、健康を願う縁起の良い食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。	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、太さがあるいるあり、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アラビアパスタというものや、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。	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。	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、仏教のまきで、肉や魚を使わないで作る、お坊さんの食事として生まれた精進料理の代表的な食べ物でもあります。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③牛肉 2群 ①牛乳	③ぶた肉 ④とり肉 錦糸卵 かまぼこ ⑤豆乳クリーム ①牛乳	③ぶた肉 高野豆腐 ①牛乳	③とり肉 卵 ④ぶた肉 ①牛乳	③とり肉 がんもどき ④大豆 麦みそ
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 トマト 4群 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	③葉ねぎ ③④にんじん ④さやえんどう ③だいこん ③④たけのこ しいたけ ごぼう ⑤いちご	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チンゲン菜 ③④にんじん ④にら ③玉ねぎ コーン ④キャベツ はくさいキムチ しょうが	③さやいんげん ③④にんじん ④ほうれん草 ⑤キヌア ③だいこん たけのこ こんにやく しょうが ④きゅうり ⑤しその実
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 ④さとう 6群 ③④油	②米 麦 ③でん粉 ④⑤さとう ⑤水あめ ④油 ごま ⑤植物油脂	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 麦 ③でん粉 ④さとう ③油 ③④ごま油	②米 麦 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植物油脂
その他調味料	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ンバーグ だし しょうゆ ④酢 しょうゆ	②すし酢 ③塩 かつお節・昆布(だし) ③④酒 しょうゆ ④みりん	③チキンブイヨン ケチャップ ウスターソース たらこソース 赤ワイン 塩 しょうゆ ゼラチン	③とりガラスープ ③④酒 しょうゆ 塩 だし しょうゆ ④みりん	③みりん かつお節(だし) ④だし ⑤しょうゆ ⑤塩
栄養価	小学生 653 kcal 22.9 g 2.0g 中学生 795 kcal 27.3 g 2.5g	小学生 602 kcal 26.6 g 2.9g 中学生 762 kcal 33.0 g 3.5g	小学生 640 kcal 26.1 g 1.8g 中学生 790 kcal 31.7 g 2.3g	小学生 608 kcal 27.8 g 2.0g 中学生 740 kcal 33.7 g 2.9g	小学生 616 kcal 25.9 g 2.2g 中学生 743 kcal 31.3 g 3.0g

日(曜)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)
こんだてめい	④チキンソテーの具 ②チキンライス ③ABCスープ	④ひじきと煮干しのつくだ煮 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
今日の献立について	日本生まれのドリアは、ピラフなどのごはんの上にホワイトソースをかけてオーブ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具をかけた食べてください。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。自分の名前アルファベットは入っているかな? 見つけてみてください。	つわは、春に旬を迎える山菜で、秋には黄色い花が咲き、莖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、瀬戸内海などにたてくさんといわ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。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③ベーコン ④とり肉 2群 ①④牛乳 ④スキムミルク チーズ	③とり肉 厚揚げ さつまあげ ④高野豆腐 かつお節 ①牛乳 ③昆布 ④ひじき 煮干し		③とり肉 湯揚げ ③④麦みそ ④さわら ①牛乳
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群 ③パセリ ③④にんじん ④ブロッコリー 4群 ③えのきたけ キャベツ ③④玉ねぎ ④しめじ コーン	③にんじん ③たけのこ こんにやく つわぶき しいたけ		③にんじん 葉ねぎ ③玉ねぎ だいこん えのきたけ ④しょうが 深ねぎ
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 ②米 麦 ③マカロニ じゃがいも ④米粉 6群 ②③④油 ④マーガリン(乳ぬき)	②米 麦 ③じゃがいも ③④さとう ④ごま		②米 麦 ④さとう ④ごま
その他調味料	②チキンライスの素 ③白ワイン しょうゆ ③④とりガラスープ 塩 だし しょうゆ ④コンソメ	③かつお節(だし) ③④しょうゆ 酒 みりん ④酢		③かつお節(だし) ④酒 しょうゆ みりん
栄養価	小学生 631 kcal 23.2 g 2.7g 中学生 767 kcal 27.5 g 3.5g	小学生 617 kcal 29.7 g 2.0g 中学生 745 kcal 36.3 g 2.4g		小学生 601 kcal 30.4 g 2.1g 中学生 723 kcal 36.0 g 2.7g

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ひします。)

日(曜)	品名	納入業者	後片づけ
21(火)	お祝いデザート(要冷蔵)	業者	学校
24(金)	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。



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。

	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	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	
	1~3年生	米100g	90g	約250g

※温食は、献立によって重量が多少異なります。