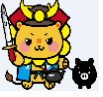
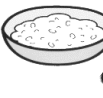


4月給食予定表



● の食材はアレルギー対応食品です。★印の食品に、乳・卵は使用されておりません。

		月	火	水	木	金
		日にち	8	9	10	11
こんだて		 カミカミメニューマーク よくかんで食べましょう  しるしメニューマーク 志布志市で作られた食材を つかこんだて 使った献立です。 はいぜんず 配膳図 料理に番号が振ってあります。	 ④むらさきいもモンブラン（中学生のみ） ③れんこんサラダ  ①ごはん ②すきやきふう に	 ③ミックスかりんとう  ①こがたコッペ ②ごまとうにゆ うたんたんめん	 ③はるキャベツのたまごとし  ①ごはん ②はるやさいの とんじる	 ③わかめちゃんサラダ  ①ごはん ②じゃがいもの そぼろに
	エネルギー(kcal)	小学校摂取エネルギー 中学校摂取エネルギー	小 653 中 854	小 695 中 836	小 610 中 709	小 609 中 705
	たんぱく質(g)	小学校摂取たんぱく質 中学校摂取たんぱく質	23.3 28.6	35.7 42.0	24.3 27.6	21.8 24.6
	主に体 を作る 食品	1群 たんぱく質を多く含む食品 2群 無機質を多く含む食品	②ぶたにく とうふ ③とりにく ④たまご 牛乳 ④なまクリーム・ぎょうにゅう	②とりにく ②③だいず ②あかみそ ②★カニカマ ③にぼし ②とうにゅう	②あぶらあげ ぶたにく むぎみそ ③★カニカマ ③たまご	②ぶたにく あつあげ ②★ちくわ
主に体 の調子 を整え る食品	3群 カロテン(ビタミンA)を多く含む食品 4群 ビタミンCを多く含む食品	②③にんじん ②ふかねぎ ②ごぼう いとこんにゃく えのき ②はくさい ③れんこん コーン ③きゅうり	②にんじん なら チンゲンサイ ②にんにく しょうが しいたけ ②たまねぎ もやし	②にんじん はねぎ ③きぬさや ②③キャベツ ②だいこん こんにゃく ③たけのこ たまねぎ	②にんじん グリンピース ②こんにゃく しいたけ ③キャベツ コーン	
	主にエネ ルギーと なる食品	5群 炭水化物を多く含む食品 6群 脂質を多く含む食品	①こめ ②さくらめ ③④さとう ④さつまいも ④こむぎこ ②あぶら ③ごま ★マヨネーズ ④★バター	①パン ②ラーメン ③さつまいも くらざとう ②ごまあぶら ねりごま すりごま ③あぶら	①こめ ②じゃがいも ③さとう ③あぶら	①こめ ②じゃがいも かたくりこ ②さくらめ ③さとう ③ごまあぶら いりごま
調味料	料理に使用した調味料を表記します。	②醤油 みりん 酒 塩 ③酢 醤油	②トウバンジャン 鶏がらスープ 酒 みりん テンメンジャン ③醤油	②かつおだし ③酒 醤油	②醤油 酒 かつおだし ③酢 醤油	
家庭でとって もらいたい食品	海藻類 魚類	果物類 種実類	緑黄色野菜類 きのこ類	小魚類 豆類		
一口メモ	〇〇〇 料理、食品、行事についての一口 メモです。学校や各家庭で話題の 一つにして頂けると幸いです。	新学期スタート● きょうから新学期の給食が始まります。 入学・進級おめでとうございます。食 事のマナーやルール、給食書の書きかた を守り、先生や友達と食べる時間を 楽しんでください。	ごま豆乳担々麺 「担々」とは、中国語で荷物を担ぐ という意味があります。昔は、天秤 棒で道具を担いで麺を売り歩いてい たことからこの名前がついたそうで す。	春野菜 はるやさい 春が旬の野菜は、キャベツ・アスパ ラガス・たけのこなどがあります。 旬の時期には、おいしいだけでなく、 含まれる栄養素の量もぐっと増 えます。他にもどんな野菜が旬なの か調べてみましょう。	わかめちゃんサラダ いちねんじゅう 一年中スーパーで見かけるわかめで すが、旬は2月～5月です。この時 季はお店で生のわかめをよく見かけ ますね。生のわかめは香りや歯ごた えが良くおいしいですよ。見かけ たらぜひ食べてみてください。	
こんだて		14	15	16	17	18
		 ③フルーツポンチ  ①ごはん ②ポークカレー	 ③チキンチキンごぼう  ①ごはん ②たけのこのみ そじる	 ③なのはなサラダ  ①コッペパン ②しゃけボール シチュー	 ③まめもやしのピリからいため  ①ごはん ②キムチスープ	 ③ひじきのそぼろどん  ①ごはん ②けんちんじる
	エネルギー(kcal)	小 674 中 775	小 680 中 791	小 610 中 750	小 636 中 739	小 654 中 737
	たんぱく質(g)	20.8 23.5	24.2 27.8	25.5 30.5	29.6 33.9	26.2 28.8
主に体 を作る 食品	1群 ②ぶたにく 2群 牛乳	②あぶらあげ むぎみそ ③とりにく 牛乳 ②わかめ	②とりにく ②しゃけ・たら 牛乳 ②ぎょうにゅう	②★とりにくだんご(とりにく) ②③ぶたにく ②とうふ むぎみそ 牛乳 ②わかめ	②とりにく とうふ あぶらあげ ③ぶたにく だいず ③たまご 牛乳 ③ひじき	
主に体 の調子 を整え る食品	3群 ②にんじん インゲン トマト 4群 ②しょうが にんにく たまねぎ れんこん しめじ プルーン ②③りんご ③もも りんごかしゅう アロエ	②こまつな ③えだまめ ②たまねぎ えのき たけのこ ③しょうが ②③ごぼう	②③にんじん ②ブロッコリー ③なのはな ②たまねぎ はくさい しめじ ③コーン	②にんじん ②③ふかねぎ ②たまねぎ しいたけ はくさい ③だいずもやし	②③にんじん ③えだまめ ②しいたけ だいこん こんにゃく ③しょうが たまねぎ	
	主にエネ ルギーと なる食品	5群 ①こめ ②じゃがいも ③みずあめ 6群 ②あぶら	①こめ ③でんぶん さとう ③あぶら	①パン ②じゃがいも ③さとう ②こむぎこ ②③あぶら ②★マーガリン ③★マヨネーズ	①こめ ②パンこ でんぶん さとう ②こむぎこ ②③ごまあぶら ③あぶら ラーゆ	①こめ ②じゃがいも ③さとう ②ごまあぶら ③あぶら
調味料	②赤ワイン カレーフレーク カレールウ ウスターソース	②酒 煮干しだし ③醤油 みりん 酒	②コンソメスープ チキンブイヨン 塩 こしょう ③酢 塩 こしょう	②鶏がらスープ 醤油 みりん ③酢 醤油	②醤油 かつおだし 塩 みりん ③酒 醤油	
家庭でとって もらいたい食品	魚類 緑黄色野菜類	豆類 乳製品	きのこ類 果物類	小魚類 種実類	果物類 いも類	
一口メモ	ポークカレー きょう けいしやく 今日の給食のカレーには隠し味とし て、りんごとプルーンが入っていま す。甘みとコクがでておいしくなり ます。みなさんのお家のカレーの隠 し味は何ですか？	竹の子のみそ汁 たけのこはせいりょうはやく、すぐ竹に なってしまうため、生のたけのこを 楽しめるのは限られた期間だけで す。皮には、イノシシやキツネなど から食べられないように身を守る役 割があります。	菜の花 な はな き 菜の花と聞くと、黄色い花を想像する と思いますが、菜の花は食べることが できます。花が咲いてしまった物は苦 みがあるので、つぼみの状態で収穫さ れ、食用として出回っています。	キムチ キムチの始まりは4000年前から と言われています。キムチの語源は 「野菜の塩漬け」を意味する沈菜 (チムチェ) が長い年月を経てチム チェ→キムチェ→キムチになったと 言われています。	ひじき ひじきをかんじで書くことどのような 字か知っていますか？漢字で「鹿 尾菜」と書きます。これはひじきの 見た目が、鹿の黒くて短いしっ ぽに似ているからです。	

4月給食予定表



志布志市立学校給食センター
(Aブロック 後半)

● アレルギー対応食品の食材はアレルギー対応食品です。★印の食品に、乳・卵は使用されておりません。

		月 21	火 22	水 23	木 24	金 25
こんだて						
	エネルギー(kcal)	小 642 中 743	小 644 中 746	小 705 中 762	小 630 中 729	小 604 中 700
	たんぱく質(g)	36.2 42.2	23.9 27.4	23.7 25.7	23.7 27.0	31.5 36.4
	主に体を作る食品	1群 ②とりにく ②たまご ④かつお 2群 牛乳 ⑤のり	②★ミートボール (とりにく・ぶたにく) ②③ぶたにく 牛乳	②★ベーコン ③ツナ (かつお) 牛乳 ③ひじき	②あつあげ あぶらあげ むぎみそ 牛乳 ②わかめ ③きびなご	①ぶたにく ①たまご ②★ウインナー ③とりにく 牛乳 ②わかめ
主に体の調子を整える食品	3群	②にんじん ③はねぎ	②にんじん ③こまつな	②③にんじん ②ほうれんそう	②にんじん ③ピーマン	①②ふかねぎ ①②にんじん
	4群	②しいたけ つぼつけ ③しょうが ④うめ	②③たまねぎ ②きくらげ キャベツ ③にんにく しょうが たけのこ	②キャベツ たまねぎ ③はくさい	②えのきたけ ②③たまねぎ	①②③しょうが ①おちゃ ②キャベツ えのき ③にんにく
主にエネルギーとなる食品	5群	①こめ ②さとう ④でんぶん ④くろざとう	①こめ ②ビーフン パンこ でんぶん ②こむぎこ ③ざらめ	①パン ②じゃがいも ③さとう ②マカロニ ④チョコジャム	①こめ ②じゃがいも ③さとう	①こめ ②じゃがいも ③さとう はちみつ
	6群	④あぶら	③ごまあぶら ②ごま	②③あぶら ③ごま	③あぶら	①ごまあぶら ①ごま
調味料		②醤油 みりん ③鶏がらスープ チキンフイヨン 醤油 酒 塩 ④醤油 みりん	②鶏がらスープ 酒 醤油 ③酒 醤油 ④オイスターソース	②コンソメスープ チキンフイヨン 塩 こしょう 醤油 ③醤油	②煮干しだし ③酢 醤油 白ワイン	①醤油 中華だし ②鶏がらスープ 醤油 塩 ③みりん 醤油
家庭でとってほしい食品		豆類 きのこ類	魚類 海藻類	小魚類 果物類	果物類 淡色野菜類	種実類 乳製品類
一口メモ		あまみ けいはん 奄美の鶏飯 江戸時代に藩の役人をもてなす料理として作られたのが始まりとされています。鶏としいたけのだし効いたうまみたっぷりのスープです。味わって食べてくださいね。	たいわんりょうり 台湾料理 今日の献立は台湾の料理です。ルーローハン(ぶたにく・あまからにこ)は豚肉を甘辛く煮込んでいます。ごはんと一緒に食べましょう。ミーファンタンはビーフン入りのスープであっさりとした味付けです。野菜をたくさん入れてアレンジしました。	みんな元気もりもりABCスープ 今日のスープは泰野小の4・5年生が考えてくれました。今日のほうれん草は志布志市で自然栽培されたほうれん草です。えくみが少ないおいしいですよ。味わって食べてくださいね。	きびなごのマリネ きびなごは、10センチくらいで小さく、銀色の体に帯のような模様がはいっています。方言で帯のことを「きび」、小さな魚のことを「なご」と呼ぶことから「きびなご」と呼ばれています。	しぶし 志布志の日 4月24日は(4・し、2・ぶ、4・し)で志布志の日でした。今日は、茶業振興会から頂いたお茶を使った志布志茶ーハンです。志布志には他にもどんな特産品があるか調べてみましょう！

こんだて					新しい学年、新しい教室での一年が始まります。学校給食は、子どもたちが栄養バランスのとれた食事をクラスの仲間や先生と一緒に食べ、そのふれ合いの中で心を豊かにし、体の健康を育んでいきます。 さらに、給食を「生きた教材」として健康的に過ごすための良い食べ方や、マナー、協力することの大切さや感謝の心を育む食育が進められます。安心安全でおいしい給食を作っていきますので、ご理解とご協力をお願いします。 給食当番の身支度チェック かみのけは ぼうしの中に! 口とはなを マスクでおおう! つめは みじかく! はくい 白衣とぼうしは せんたくする! 手をきれいにあらう!
	エネルギー(kcal)	小 680 中 677	小 693 中 833		
	たんぱく質(g)	27.9 29.9	28.0 32.9		
	主に体を作る食品	1群 ②★つくね (とりにく) とうふ ③ぶたにく こめみそ ④たまご 2群 牛乳 ④なまクリーム・ぎゅうにゅう	● 坊主知らずねぎ ● 葉ねぎ ● にんじん	②ぶたにく ③たまご ③ぎゅうにく 牛乳 ②③スキムミルク ②チーズ	
主に体の調子を整える食品	3群	②③にんじん ③ふかねぎ	●のりのふくら ● 21 (月) ●マーシャルピンス (チョコジャム) ● 23日 (水) ●一食ワスターソースのふくら ● 30日 (水)	②にんじん えだまめ ④トマト	
	4群	②たまねぎ たけのこ キャベツ えのきたけ ③しょうが たまねぎ		②にんにく しょうが ②③④たまねぎ ④りんご	
主にエネルギーとなる食品	5群	①こめ ②でんぶん パンこ ②③④さとう ④さつまいも ②④こむぎこ	【中身を出して資源袋へ】 (よごれている場合はさっと洗う)	①パン ②マカロニ ③じゃがいも ③パンこ ③④さとう ③こむぎこ	
	6群	②③ごまあぶら ②ごま ④★バター	● オリーブオイル ③あぶら	②オリーブオイル ③あぶら	
調味料		②鶏がらスープ 醤油 ③醤油 酒	②鶏がらスープ 醤油 ③醤油 酒	②赤ワイン ケチャップ ウスターソース 塩 こしょう ④酢 塩	
家庭でとってほしい食品		小魚類 緑黄色野菜類	小魚類 緑黄色野菜類	魚類 海藻類	
一口メモ		ねぎ きょう しぶしし けいさくさいばい 今日は志布志市で有機栽培として作られた坊主知らずねぎを使用し、ねぎみそ豚丼としてお届けします。	● マーシャルピンス (チョコジャム) ● 23日 (水) ● 一食ワスターソースのふくら ● 30日 (水) ☆ウスターソースとマーシャルピンス (チョコジャム) の袋はクラスでまとめてセンターへ	11匹のねこのコロッケ みなさんは11匹のねこシリーズの絵本を読んだことはありますか?今日は11匹のねことあほうどりのお話に出てくるコロッケです。ほくほくしておいしいコロッケを味わってくださいね。絵本も読んでみましょう。	