

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 日にち	火 8	水 9	木 10	金 11				
こんだて	料理	カミカミメニューマーク よくかんで食べましょう ししまるメニューマーク 志布志市で作られた食材を 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はるキャベツのたまごとじ 	③わかめちゃんサラダ 	③れんこんサラダ 	③ミックスかりんとう 				
	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	小学校摂取エネルギー 24.3	中 746 24.9	小 609 21.8	中 705 24.6	小 653 23.3	中 756 26.9	小 695 35.7	中 771 40.6	
主に体を作る食品	1群	たんぱく質を多く含む食品	②あぶらあげ ②ふたにく ②むぎみそ ③★カニカマ ③④たまご	②ふたにく ②あつあげ ②★ちくわ	②とりにく ②★ちくわ ②あつあげ	②とりにく ②③だいす ②あかみそ ②★カニカマ ③にぼし ②とうにゅう				
	2群	無機質を多く含む食品	牛乳 ④なまクリーム・ぎょうにゅう	牛乳 ③わかめ	牛乳 ③わかめ	牛乳				
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	②にんじん はねぎ ③きぬさや	②にんじん グリンピース	②にんじん グリンピース	②にんじん なら チンゲンサイ				
	4群	ビタミンCを多く含む食品	②③キャベツ ②だいこん ②こんにやく ③たけのこ たまねぎ	②こんにやく しいたけ ③キャベツ コーン	②こんにやく しいたけ ③キャベツ ③れんこん コーン ③きゅうり	②にんにく しょうが しいたけ ②たまねぎ もやし				
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	①こめ ②じゃがいも ③④さとう ④さつまいも ④こむぎこ	①こめ ②じゃがいも ③かたくりこ ②ざらめ ③さとう	①こめ ②じゃがいも ③かたくりこ ②③さとう	①パン ②ラーメン ③さつまいも ③くろざとう				
	6群	脂質を多く含む食品	③あぶら ④★バター	③こまあぶら ③いりこま	③こまあぶら ③こま ★マヨネーズ	②こまあぶら ③ねりこま ③すりこま ③あぶら				
調味料		料理に使用した調味料を表記します。	②かつおだし ③酒 ③醤油	②醤油 ②酒 ③かつおだし ③酢 ③醤油	②醤油 ③みりん ③酒 ③塩 ③酢 ③醤油	②トウバンジャン ③鶏がらスープ ③酒 ③みりん ③テンメンジャン ③醤油				
家庭でとってみたい食品		緑黄色野菜類 きのこ類	小魚類 豆類	海藻類 魚類	果物類 種実類					
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。	はるやさい 春野菜 はる、しゅん、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。旬の時季には、おいしだけ 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 いちねんしゅう 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。	がっこうきゅうり 学校給食 しんがつき 新学期の給食が始まりましたね。入 学・進級おめでとうございます。食 事のマネーやルール、給食着の着方 などを守り、先生や友達と食べる時 間を楽しんでください。	ごま豆腐担々麺 とうにゅうたんたんめん 「担々」とは、中国語で荷物(かつ ちゅう)にもの(たん)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。				
こんだて	料理	⑤きざみのり ④かつおのくろしおソース 	③まめもやしのピリからいため 	③ひじきのそぼろどん かける 	③チキンチキンごぼろ 	③なのはなサラダ 				
	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	小 642 36.2	中 743 42.2	小 636 29.6	中 739 33.9	小 654 26.2	中 755 29.9	小 680 24.2	中 791 27.8	小 610 25.5
主に体を作る食品	1群	②とりにく ②たまご ④かつお	②★とりにく ②だんご (とりにく) ②③ふたにく ②とうふ ②むぎみそ	②とりにく ②とうふ ②あぶらあげ ③ふたにく ③だいす ③たまご	②あぶらあげ ②むぎみそ ③とりにく	②とりにく ②しゃけ・タラ				
	2群	牛乳 ⑤のり	牛乳 ②わかめ	牛乳 ③ひじき	牛乳 ②わかめ	牛乳 ②ぎょうにゅう				
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 ②③ふかねぎ	②③にんじん ③えだまめ	②こまつな ③えだまめ	②③にんじん ②フロッキー ③なのはな				
	4群	②しいたけ ②つぼつけ ③しょうが ④うめ	②たまねぎ ②しいたけ ②はくさい ③だいすもやし	②しいたけ ②だいこん ②こんにやく ③しょうが ③たまねぎ	②たまねぎ ②えのき ②たけのこ ③しょうが ②③ごぼろ	②たまねぎ ②はくさい ②しめじ ③コーン				
主にエネルギーとなる食品	5群	①こめ ②さとう ④でんぷん ④くろざとう	①こめ ②パンこ ②でんぷん ②さとう ②こむぎこ	①こめ ②じゃがいも ③さとう	①こめ ③でんぷん ③さとう	①パン ②じゃがいも ③さとう ②こむぎこ				
	6群	④あぶら	②③こまあぶら ③あぶら ラー油	②こまあぶら ③あぶら	③あぶら	②③あぶら ②★マーガリン ③★マヨネーズ				
調味料		②醤油 ③みりん ③鶏がらスープ ④チキンブイオン ③醤油 ③酒 ③塩 ④醤油 ③みりん	②鶏がらスープ ③醤油 ③みりん ③酢 ③醤油	②醤油 ③かつおだし ③塩 ③みりん ③酒 ③醤油	②酒 ③煮干だし ③醤油 ③みりん ③酒	②コンソメスープ ③チキンブイオン ③塩 ③こしょう ③酢 ③塩 ③こしょう				
家庭でとってみたい食品		豆類 きのこ類	小魚類 種実類	果物類 いも類	豆類 乳製品	きのこ類 果物類				
一口メモ		あまみ けいはん 電美の鶏飯 えどじだい はん やくにん 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 が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。	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→キムチに なったと言われています。	ひじき ひじきを漢字で書くことのような 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。	たけのこのみそ汁 たけのこは成長が早く、すく竹に なってしまうため、生のたけのこを 楽しむのは限られた期間だけ です。皮には、イノシンやキツネなど から食べられないように身を守る役 割があります。	なのはな 菜の花 なのはな 菜の花 菜の花と聞くと、黄色い花を想像 すると驚きますが、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。				

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 21	火 22	水 23	木 24	金 25
こんだて	③フルーツポンチ		③きびなごのマリネ	 ③てりやきチキン	③ルーローハンふう	④マーシャルピズ(チョコジャム) ③きんにくマッチョサラダ
	①ごはん ②ポークカレー		①ごはん ②しんたまねぎのみそしる	①しぶし茶-ハン ②ジンジャースープ	①ごはん ②ミーファンタン	①コッパン ②みんなげんきもりもりABCスープ
エネルギー(kcal)		小 674 中 779	小 630 中 729	小 604 中 700	小 644 中 746	小 705 中 762
たんぱく質(g)		20.8 23.6	23.7 27.0	31.5 36.4	23.9 27.4	23.7 25.7
主に体を作る食品	1群	②ぶたにく	②あつあげ あぶらあげ むぎみそ	①ぶたにく ①たまご	②★ミートボール(とりにく・ぶたにく)	②★ベーコン
	2群	牛乳	牛乳 ②わかめ ③きびなご	牛乳 ②わかめ	②③ぶたにく	③ツナ(かつお)
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	②にんじん ③ピーマン	①②ふかねぎ ①②にんじん	②にんじん ③こまつな	②③にんじん ②ほうれんそう
	4群	②しょうが にんにく たまねぎ れんこん しめじ フルーン ②③りんご ③もも りんごかじゅう アロエ	②えのきたけ ②③たまねぎ	①②③しょうが ①おちや ②キャベツ えのき ③にんにく	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
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	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	①こめ ②ビーフン パンこ でんぷん 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
	6群	②あぶら	③あぶら	①ごまあぶら ①ごま	③ごまあぶら ②ごま	②③あぶら ③ごま
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	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 チキンブイヨン 塩 こしょう 醤油 ③醤油	
家庭でとってほしい食品	魚類 緑黄色野菜類	果物類 淡色野菜類	種実類 乳製品類	魚類 海藻類	小魚類 果物類	
一口メモ	ポークカレー 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？	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入っています。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。	しぶしひ 志布志の日 4月24日は(4・し、2・ふ、4・し)で志布志の日です。今日は、茶業振興会から頂いたお茶を使ったしぶし茶-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！	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。ルーローハンと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。	みんなげんきもりもり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。えぐみが少なくおいしいですよ。味わって食べてください。	
こんだて	28	④むらさきいもモンブラン(小学生のみ) ③ハンサンスー	29 昭和の日 ③こんにやくサラダ	30 ③こんにやくサラダ	ご入学・ご進級 おめでとうございます	
	①ごはん ②ちゅうかどん		①ごはん ②まーぼーどうふ	①ごはん ②まーぼーどうふ	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、体の健康を育てていきます。	
エネルギー(kcal)		小 683 中 683	● 坊主知らずねぎ ● 葉ねぎ ● にんじん	小 611 中 708	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育や、マナー、協力することの大切さや感謝の心を育てる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。	
たんぱく質(g)		25.3 27.0	● ゴミの分別について 〔中身を出して資源袋へ〕 (よごれている場合はさっと洗う)	23.1 26.4	給食当番の身支度チェック	
主に体を作る食品	1群	②ぶたにく ②★かまぼこ ②★ちくわ ④たまご	● モンブランのふくろ ● 8日(火) 中学校のみ 28日(月) 小学校のみ	②とりにく あつあげ とうふ ②だいず あかみそ	かみのけはぼうしの中に! 口とはなをマスクでおおう!	
	2群	牛乳 ④なまクリーム・きょうにゅう	● のりのふくろ ● 21日(月)	牛乳 ③わかめ	つめはみじかく! はくい 白衣とぼうしはせんたくする!	
主に体の調子を整える食品	3群	②③にんじん ②ふかねぎ ③きゅうり	● マーシャルピズ(チョコジャム) ● 25日(金)	②③にんじん ②にら	手をきれい にあらう!	
	4群	②たまねぎ キャベツ たけのこ しいたけ にんにく ③もやし	☆マーシャルピズ(チョコジャム)の袋はクラスでまとめてセンターへ	②たまねぎ たけのこ にんにく しょうが ③こんにやく キャベツ		
主にエネルギーとなる食品	5群	①こめ ②でんぷん ②③④さとう ③はるさめ ④さつまいも ④こむぎこ		①こめ ②でんぷん ③さとう		
	6群	②③ごまあぶら ③ごま ④★バター		②③ごまあぶら ③ごま		
調味料	②酒 ★白湯 中華だし 塩 醤油 ③酢 醤油			②酒 醤油 テンメンジャン トウパンジャン 中華だし ③酢 醤油		
家庭でとってほしい食品	小魚類 緑黄色野菜類			魚類 果物類		
一口メモ	ハンサンスー ハンサンスーの「パン」は中国語で和える、「サン」は数字の3で「スウ」とは糸のように細くせんぎりするという意味です。今日はもやし・きゅうり・にんじんが入っています。			こんにやくサラダ こんにやくには、食物繊維がふくまれています。食物繊維は腸内環境をよくしてくれる働きがあります。腸内環境がととのうことで免疫力をたかめる効果もあります!よく噛んで食べましょう。		