



# 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	
こんだて	日にち	カミカミメニューマーク よくかんで食べましょう しまるメニューマーク 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。 <b>はいぜんず 配膳図</b> 料理に番号が振ってあります。	 <b>ご入学・ご進級 おめでとうございます</b> ご入学・ご進級おめでとうございます★ 食べものにはそれぞれ栄養が含まれているので、 苦手な食べ物がある人も少しずつ頑張って 食べてみましょう。			③さんしょくそぼろどん  ①ごはん ②しんじゃがのみそじる	③フルーツポンチ  ①ごはん ②チキンカレー
	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	小学校摂取エネルギー 中学校摂取エネルギー 小学校摂取たんぱく質 中学校摂取たんぱく質	エネルギー(kcal) 小 618 中 716 小 691 中 796 たんぱく質(g) 24.6 28.1 23.3 26.7			②あぶらあげ みそ ③とりにく だいす <span style="border: 1px solid blue; padding: 1px;">たまご</span> 牛乳 ②わかめ ②にんじん はねぎ ②もやし たまねぎ ③しょうが えだまめ ①こめ ②じゃがいも ③さとう	②とりにく きんときまめ ③とうにゅう 牛乳 ②スキムミルク チーズ ②にんじん トマト ②にんにく しょうが たまねぎ えだまめ ②りんごソース ブルーン <span style="border: 1px solid blue; padding: 1px;">③りんご</span> ①こめ ②じゃがいも <span style="border: 1px solid blue; padding: 1px;">③ぶどう もも</span> ③ナタデココ さとう ②あぶら
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	<span style="border: 1px solid black; padding: 5px; color: white;">こんだてひょう かくにん ねが 献立表の確認をお願いします</span>			②にぼしだし ③酒 しょうゆ 魚類・種実類	②カレーウ ケチャップ ウスターソース チキンブイヨン 海藻類・きのこ類	
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	<span style="border: 1px solid black; padding: 5px; color: white;">毎月配布している献立表には、献立名や 使用している食材などが書かれています。 給食で初めて食べた食品で食物アレルギーを 引き起こすケースがありますので、 食べたことがない食品がある場合は、 体調のよい日にご家庭で食べる機会を事前に 設けていただきますようお願いいたします。</span>			②にんじん はねぎ ②もやし たまねぎ ③しょうが えだまめ ①こめ ②じゃがいも ③さとう	②にんじん トマト ②にんにく しょうが たまねぎ えだまめ ②りんごソース ブルーン <span style="border: 1px solid blue; padding: 1px;">③りんご</span> ①こめ ②じゃがいも <span style="border: 1px solid blue; padding: 1px;">③ぶどう もも</span> ③ナタデココ さとう ②あぶら	
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	 毎月配布している献立表には、献立名や 使用している食材などが書かれています。 給食で初めて食べた食品で食物アレルギーを 引き起こすケースがありますので、 食べたことがない食品がある場合は、 体調のよい日にご家庭で食べる機会を事前に 設けていただきますようお願いいたします。			②にぼしだし ③酒 しょうゆ 魚類・種実類	②カレーウ ケチャップ ウスターソース チキンブイヨン 海藻類・きのこ類	
調味料	料理に使用した調味料を表記します。				②にぼしだし ③酒 しょうゆ 魚類・種実類	②カレーウ ケチャップ ウスターソース チキンブイヨン 海藻類・きのこ類	
家庭でとってほしい食品	給食で不足していたり、摂取できなかった食品				魚類・種実類	海藻類・きのこ類	
一口メモ	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◎ 今日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。給食では 地元野菜や特産物をたくさん使っています。 安心しておいしい給食を届けられるように 給食センターの全員でがんばります。今年度 もよろしくおねがいします。	チキンカレー 今日のカレーには隠し味として、 りんごとブ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。みなさんのおうちのカ レーの隠し味は何ですか。	
こんだて	日にち	③つわのいためもの  ①ごはん ②おやこどん	③カミカミサラダ  ①ごはん ②まーぼーどろふ	③ポテトチャラダ ④おいわいゼリー  ①しょくパン ②ポークビーンズ	③はるキャベツとたけのこのたまごとじ  ①すくなめごはん ②こもくうどん	③かぼちゃコロック  ①さつますもじ ②はるのすましじる	
	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	小 648 中 751 30.0 34.3	小 634 中 732 23.9 27.0	小 683 中 836 28.8 34.6	小 629 中 734 27.1 31.3	小 651 中 729 20.2 21.8	
主に体を作る食品	1群 ②とりにく あぶらあげ ★かまぼこ たまご ③かつお かつおぶし	1群 ②とりにく だいす とうふ あかみそ	1群 ②ぶたにく だいす きんときまめ ④とうにゅう	1群 ②とりにく ★さつまあげ ②あぶらあげ ③★カニカマ たまご	1群 ①とりにく ★さつまあげ ②とうふ はんぺん(すけそうたら)		
主に体の調子を整える食品	2群 牛乳	2群 牛乳 ③ひじき	2群 牛乳 ②チーズ スキムミルク	2群 牛乳	2群 牛乳		
主にエネルギーとなる食品	3群 ②ほうれんそう はねぎ ②③にんじん ②③たまねぎ ③つわぶき	3群 ②③にんじん ②にら ②たまねぎ たけのこ にんにく しょうが ③きりぼしだいこん きゅうり コーン	3群 ②トマト ②③にんじん ②たまねぎ にんにく ③きゅうり ③コーン えだまめ まつちや <span style="border: 1px solid blue; padding: 1px;">④いちご</span>	3群 ②にんじん はねぎ ②しいたけ ②③たまねぎ ③キャベツ たけのこ	3群 ①②にんじん ②ほうれんそう ③かぼちゃ ①しいたけ たけのこ グリンピース ②だいこん えのきたけ ③たまねぎ		
調味料	②しょうゆ みりん 塩 かつおだし ③しょうゆ 塩 こしょう	②酒 しょうゆ 甜面醤 豆板醤 中華スープ ③酢 しょうゆ	②チキンブイヨン ケチャップ 赤ワイン しょうゆ ウスターソース 塩 こしょう ②ピーマン ③しょうゆ 酢	②しょうゆ みりん 酒 塩 かつおだし ③酒 しょうゆ	①すし酢 しょうゆ ②酒 しょうゆ 塩 かつおだし		
家庭でとってほしい食品	乳製品・淡色野菜	いも類・果物類	小魚類・種実類	緑黄色野菜・乳製品	海藻類・果物類		
一口メモ	つわ つわの炒め物に使われているつわぶきは、鹿児島県の春を告げる食材のひとつです。鹿児島では春になるとつわぶきを煮たり炒めたりしていただきます。春の香りを楽しみましょう。	カミカミサラダ みなさんには一回か二回か三回は食べていただきます。最初の一口を20回以上かむことで消化がよくなり、消化を助けます。かみこたえのある食材をたくさん使っています。	ポテトチャラダ 志布志市は抹茶の原料になっている「てん茶」の生産量が日本一です。今日は志布志市茶業振興会より抹茶をいただきました。今日はお祝いゼリーと一緒に提供します。	たけのこ 竹の柔らかい新芽がたけのこです。4月～5月が旬の時期です。食物繊維が多く含まれています。	さつますもじ さつますもじは鹿児島県の郷土料理です。鹿児島県ではちらしずしのことを「すもじ」といいます。		

