



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。 はいぜんず 配膳図 料理に番号が振ってあります。	 ご入学・ご進級 おめでとうございます 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フルーツポンチ ①ごはん ②チキンカレー	③さんしょくそぼろどん ①ごはん ②しんじゃがのみそしる
	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 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	小 691 中 796 23.3 26.7 小 618 中 716 24.6 28.1			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 ③りんご ①こめ ②じゃがいも ③ぶどう もも ③ナタデココ さとう ②あぶら ②カレーウ ケチャップ ウスターソース チキンピジョン 海藻類・きのこ類 ◎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 もよろしくお祈りします。	②あぶらあげ みそ ③とりにく だいす たまご 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にぼしだし ③酒 しょうゆ 魚類・種実類 三色そぼろ丼 今日三色そぼろ丼は鶏そぼろ・ 炒り卵・枝豆の三色で作りました。 三色の食材は家庭によって違 うかもしれません。ごほれやすい ので、ごはんのせて上手にたべ ましょう。
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	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			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。		
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	献立表 					
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						
調味料	料理に使用した調味料を表記します。						
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						
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。						
こんだて	日にち	③さかなとポテトのオーロラソー ス ①ごはん ②ABCスープ	③はるキャベツとたけのこの たまごとし ①すくなめごはん ②ごもくうどん	③かぼちゃコロッケ ①さつますもじ ②はるのすまし じる	③カミカミサラダ ①ごはん ②まーぼー 豆腐	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	
	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	小 652 中 760 25.0 28.3	小 629 中 734 27.1 31.3	小 651 中 729 20.2 21.8	小 634 中 732 23.9 27.0	小 683 中 836 28.8 34.6	
主に体を作る食品	1群 ②★ウイナー ひよこまめ ③ほき みそ 2群 牛乳	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 牛乳	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) 牛乳	1群 ②とりにく だいす とうふ あかみそ ④とうにゅう 牛乳 ③ひじき	1群 ②ぶたにく だいす きんときまめ ④とうにゅう 牛乳 ②チーズ スキムミルク		
主に体の調子を整える食品	3群 ②にんじん ほうれんそう 4群 ②にんにく たまねぎ キャベツ	3群 ②にんじん はねぎ 4群 ②しいたけ ③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 4群 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	3群 ②③にんじん ②にら 4群 ②たまねぎ たけのこ にんにく しょうが ③きりほしだいこん きゅうり コーン	3群 ②トマト ②③にんじん 4群 ②たまねぎ にんにく ③きゅうり ③コーン えだまめ まっちゃん ④いちご		
主にエネルギーとなる食品	5群 ①こめ ②マカロニ ②③じゃがいも ③さとう 6群 ②③あぶら	5群 ①こめ ②うどん ③さとう 6群 ②③あぶら	5群 ①こめ ①③さとう ③かたくりこ こむぎこ パンこ 6群 ①③あぶら	5群 ①こめ ②かたくりこ ③さとう 6群 ②③あぶら ③ごま	5群 ①パン ②③じゃがいも ③④さとう ④みすあめ 6群 ③★マヨネーズ		
調味料	②チキンピジョン コンソメ しょうゆ 塩 ③ケチャップ	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	②酒 しょうゆ 甜面醤 豆板醤 中華スープ ③酢 しょうゆ	②チキンピジョン 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ビーフシチュー ③しょうゆ 酢		
家庭でとってほしい食品	肉類・乳製品	緑黄色野菜・乳製品	海藻類・果物類	いも類・果物類	小魚類・種実類		
一口メモ	ABCスープ ABCスープはアルファベット のマカロニが入ったシンプルなコ ンソメ味のスープです。あなたの スープにはどんなアルファベット が入っていましたか。	たけのこ たけ やわ しのめ 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 かごしま きょうどりょうり さつますもじは鹿児島郷土料理 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。	カミカミサラダ みなさんは一口何回かんで食べていま すか。最初の一口を20回以上かむ ことでだ液が出やすくなり、消化を助 けます。かみご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。		



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 20	火 21	水 22	木 23	金 24					
ごはん	③つわのいためもの	③チンジャオロース ④ヨーグルト	③あじのピーマンソースがけ	③しそひじきあえ	③かいそうサラダ ④りんごジャム						
エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	小 648 30.0	中 751 34.3	小 641 29.5	中 731 33.4	小 642 25.1	中 728 26.9	小 600 22.6	中 695 25.5	小 676 26.0	中 836 31.4
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	②たまご とうふ ③ぶたにく	②あつあげ みそ ③あじ	②ぶたにく あつあげ ★ちくわ	②ぶたにく ★ベーコン					
	2群	牛乳	牛乳 ④ヨーグルト	牛乳	牛乳 ③ひじき こんぶ	牛乳 ②チーズ ③くわかめ こんぶ					
主に体の調子を整える食品	3群	②ほうれんそう はねぎ ②③にんじん	②にら にんじん こまつな ③ピーマン	②にんじん ③ピーマン パプリカ	②にんじん	②にんじん ピーマン トマト					
	4群	②③たまねぎ ③つわぶき	②きくらげ ②③たまねぎ ③にんにく ③たけのこ	②しいたけ もやし こんにゃく ②③たまねぎ ③にんにく	②こんにゃく しいたけ グリンピース ③キャベツ きゅうり コーン	②たまねぎ しめじ マッシュルーム にんにく ③キャベツ きゅうり コーン ④りんご					
主にエネルギーとなる食品	5群	①こめ ②さとう かたくりこ	①こめ ②③かたくりこ ③さとう	①こめ ②じゃがいも ③かたくりこ さとう	①こめ ②じゃがいも さとう かたくりこ	①パン ②スバゲティ ③④さとう ④みずあめ					
	6群	③あぶら	③あぶら	③あぶら こま	②あぶら ③こま	②③あぶら					
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しょうゆ 塩 酒 かつおだし ③豆板醤 しょうゆ	②にぼしだし ③みりん しょうゆ	②しょうゆ 酒 かつおだし	②塩 ケチャップ ウスターソース コンソメ こしょう ③酢 しょうゆ こしょう 塩						
家庭でとってほしい食品	乳製品・淡色野菜	豆類・小魚類	肉類・種実類	緑黄色野菜・きのこ類	魚類・いも類						
一口メモ	つわ	チンジャオロースー	志布志の白	じゃがいものそぼろ煮	物語給食						
	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物や炒め物にしていただきます。春の香りを楽しみましょう。	チンジャオロースーは中国の料理で、「チンジャオ」は「ピーマン」「ロー」は「肉」を表します。ここでクイズです。チンジャオロースーの「スー」は何を意味するでしょうか。 1: たけのこ 2: いためる 3: 細切り 正しい正解は3の「細切り」です。	4月24日は4(し)・2(に)・4(し)で志布志の日です。志布志で作られたしいたけ・もやし・こんにゃくを使ったみそ汁や鮮やかな色のピーマンでソースを作りました。味わって食べてください。	新じゃがは春になると、南風とともにみなみほうでまわるとくしまながしまなど多くの産地があります。おいしく新鮮な新じゃがをたっぷり使ったそぼろ煮でお届けします。	今日は、市P連レシビコンテストの物語給食部門で特選を受賞した「紅の豚ナポリタン」を給食風にアレンジして提供します。主人公ポルコが食べたトマトスパゲティです。どんなお話でしょうか。本を読んでみてください。						
ごはん	③とりのからあげ ④きゅうりのごまあえ	③くわかめソテー ④スイートポテト	昭和の日	③さわらのおうごんやき ④おかかあえ	今月の有機野菜						
					はねぎ パプリカ						
エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	小 644 29.1	中 728 30.8	小 702 26.1	中 791 29.9	小 698 30.6	中 797 33.0	ごみの分別について			
主に体を作る食品	1群	③とりにく ②うおそうめん	②ぶたにく ②★かまぼこ ★ちくわ ③★ベーコン	②あぶらあげ ぶたにく みそ ③さわら ④かつおぶし	②あぶらあげ ぶたにく みそ ③さわら ④かつおぶし	牛乳	牛乳		《中身を出して資源袋へ》 (汚れている場合はさっと洗う)		
	2群	牛乳	牛乳 ③くわかめ ④きゅうにゅう	牛乳	牛乳	牛乳					
主に体の調子を整える食品	3群	②ほうれんそう ②④にんじん	②にんじん にら	②ねぎ ②③にんじん ④ほうれんそう	②ねぎ ②③にんじん ④ほうれんそう	②キャベツ だいこん こんにゃく ④もやし	17日(金) お祝いゼリー				
	4群	②えのきたけ たまねぎ しいたけ ③にんにく ④きゅうり もやし	②たまねぎ キャベツ たけのこ しいたけ ②にんにく ③コーン だいずもやし	①こめ むぎ ②かたくりこ ②③④さとう ④さつまいも みずあめ	①こめ むぎ ②じゃがいも ④さとう ③★マヨネーズ	28日(火) スイートポテト					
主にエネルギーとなる食品	5群	①こめ	①こめ むぎ ②かたくりこ	①髪の毛は全部帽子にいれましょう	①こめ むぎ	21日(火) ヨーグルト					
	6群	③かたくりこ こむぎこ ④さとう	②③④さとう ④さつまいも みずあめ	②マスクは鼻を覆うようにつけましょう	②じゃがいも ④さとう	《業者さんが配送・回収》					
調味料	②しょうゆ 塩 みりん 酒 かつおだし ③塩 しょうゆ 酒 ④しょうゆ	②しょうゆ 酒 白湯 中華味 塩 ③酒 みりん しょうゆ 塩	③つめは短く切っておきましょう	③★マヨネーズ	②かつおだし ③塩 こしょう カレー粉 ④しょうゆ みりん 酒		《袋にまとめてセンターに返却》 24日(金) りんごジャム				
家庭でとってほしい食品	乳製品・いも類	緑黄色野菜・豆類	給食当番の身支度チェック	海藻類・淡色野菜	春野菜		24日(金) りんごジャム				
一口メモ	からあげ	きわかめ	給食当番の身支度チェック	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。		《袋にまとめてセンターに返却》 24日(金) りんごジャム				
	きょうきゅうしよく、にんぎょう今日は給食でも人気のからあげです。お肉屋さんで肉を同じ大きさにカットしてもらい、給食センターで朝早くから味付けをし、1個ずつ丁寧に粉をつけて揚げています。味わって食べてください。	わかめは一万年前から食べられていたと言われている海藻です。茎の部分をとった中心の茎の部分にきわかめ、根に近いこぶのような部分をめかぶと呼びます。	かみのははらうしの中に! 口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! てをきれいにあらう!	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。	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。		《袋にまとめてセンターに返却》 24日(金) りんごジャム				

