



4月 献立予定表 (前半)



曜日	月	火	水	木	金	
こんだて名 (はいぜん図)	7 始業式 ご入学・ご進級 おめでとうございます。	8 ④ジューシーフルーツ ①麦ごはん ③ポーク カレー	9 ④もやし炒め ①麦ごはん ③麻婆豆腐	10 ④ハンバーグのきのこソース ①バターパン ③野菜スープ	11 ④枝豆のレモン和え ①麦ごはん ③仲良し丼 の具	
	エネルギー(kcal) 小 たんぱく質(g) 中	676 22.5 840 27.2	682 27.5 859 34.3	629 26.6 811 33.5	666 32.8 826 40.6	
	おもに体をつくる ものになるもの	1群 たんぱく質 2群 無機質	③ぶたにく ②ぎゅうにゅう	③ぶたにく とうふ だいず みそ ②ぎゅうにゅう	③ぶたにく あぶらあげ さつまあげ たまご ②ぎゅうにゅう ④わかめ こんぶ つまた キリンサイ	
	おもに体のちょうし をととのえるもの	3群 カロテン 4群 ビタミンC	③にんじん ③にんにく たまねぎ えだまめ りんご ④もも みかん パイン りんご	③にんじん ④あかピーマン あおピーマン ③にんにく しょうが たまねぎ しいたけ たけのこ えだまめ ④もやし コーン	③にんじん ブロッコリー ④トマト パセリ ③にんにく たまねぎ もやし キャベツ ④たまねぎ えのきたけ しめじ	
	おもにエネルギー のもとになるもの	5群 炭水化物 6群 脂質	①こめ おぎ ③じゃがいも ④さとう ③あぶら	①こめ おぎ ③さとう てんぷん ③ごまあぶら ④ごま ごまあぶら	①バターパン ③じゃがいも マカロニ ④でんぷん さとう ③あぶら ④あぶら	
調味料・その他		③醤油 とんかつソース カレールウ カレーフレーク カレー粉 こしょう	③トウバンジャン 醤油 みりん ④塩 こしょう	③白ワイン 鶏ガラスープ 醤油 塩 こしょう ④塩 赤ワイン ケチャップ ウスターソース		
ぜひご家庭で!		魚・豆製品・緑黄色野菜	海藻・果物・芋	卵・乳製品・種実		
メモ	給食当番の身支度チェック ①髪のは全部帽子に入しましょう ②マスクはきちんとつけましょう ③つめは短く切っておきましょう ④手は石けんできれいに洗いましょう ⑤清潔な白衣を身につけましょう	今日から新しい学年での給食が始まります。給食はみなさんの体や心が健やかに成長するようにと思いが込められています。きまりを守り、衛生面や安全面に気をつけながら給食の時間を過ごしましょう。	今日の麻婆豆腐に入っている豆腐は、財部町にある「春田トーフ店」の手作り豆腐です。朝2時30分から作り始め、できたてを給食センターに運んでくれています。1つ1つ大切に作られたお豆腐です。味わって食べてください	給食のパンは、大隅町にある「岩川南州パン」の方が作ってくれています。コッペパン、黒糖パン、リングミルクパンなどたくさん種類があり、それぞれ違った味を楽しめます。	鶏肉と卵を使う「親子丼」に対し、豚肉と卵を使う「仲良し丼」は、みなさんが新しい学年で、仲良く、楽しく過ごせるように願いを込めて作っています。給食時間もお友達と仲良く、楽しく過ごしてくださいね。	
こんだて名 (はいぜん図)	14 ★お祝い献立★ ④菜の花そばろ井の具 ①麦ごはん ③たけのこの みそ汁	15 ⑤お祝いゼリー ④甘夏ミカンのサラダ ①ミルクパン ③新じゃがの ミートソース煮	16 ④豚肉のしょうが炒め ①麦ごはん ③あおさの みそ汁	17 ⑤チョコクリーム ④小松菜ソテー ①コッペパン ③春野菜の シチュー	18 ★そごgood給食★ ⑤ゆずゼリー ④鶏肉のゆず南蛮 ①そおごはん ③そおgood みそ汁	
	エネルギー(kcal) 小 たんぱく質(g) 中	688 25.6 840 31.1	612 26.3 772 32.6	605 27.7 777 36.1	645 32.8 811 40.9	681 26.2 817 30.8
	おもに体をつくる ものになるもの	1群 たんぱく質 2群 無機質	③ぶたにく とりにく ②ぎゅうにゅう ③こなチーズ	③あぶらあげ とうふ みそ ④ぶたにく ②ぎゅうにゅう ③あおさのり	③とりにく ④ベーコン ⑤だいず ②ぎゅうにゅう ③あさり ぎゅうにゅう スキムミルク チーズ ⑤スキムミルク	③とうふ あぶらあげ みそ ④とりにく ②ぎゅうにゅう
	おもに体のちょうし をととのえるもの	3群 カロテン 4群 ビタミンC	③にんじん はねぎ ④にんじん ③たまねぎ えのきたけ たけのこ ④しょうが たまねぎ なのはな えだまめ ⑤いちご	③にんじん はねぎ ④にんじん にら ③たまねぎ えのきたけ ④しょうが キャベツ もやし	③にんじん アスパラガス ④こまつな ③にんにく たまねぎ ④コーン キャベツ	③にんじん はねぎ ④にんじん ③たまねぎ さんとうさい しめじ ④たまねぎ きゅうり ゆず ⑤ゆず
	おもにエネルギー のもとになるもの	5群 炭水化物 6群 脂質	①こめ おぎ ④さとう ⑤さとう ④ごまあぶら	①ミルクパン ③じゃがいも さとう ④はちみつ ③あぶら ④あぶら	①コッペパン ③じゃがいも こめ ⑤さとう ③あぶら ④あぶら ごま ⑤あぶら	①こめ ③じゃがいも ④でんぷん さとう ⑤さとう ④あぶら ごま
調味料・その他	③煮干しだし ④醤油 みりん 酒 塩	③赤ワイン 塩 こしょう 鶏ガラスープ 醤油 コソメ ケチャップ ④酢 塩 こしょう	③煮干しだし ④みりん 醤油 酒	③鶏ガラスープ 塩 こしょう ④醤油 塩 こしょう ⑤ココアパウダー 塩	③煮干しだし 酢 醤油	
ぜひご家庭で!	魚・乳製品・芋	卵・海藻・緑黄色野菜	魚・豆・種実	豆・淡色野菜・果物	小魚・卵・海藻	
メモ	新しい学年になってから1週間がたちますが、1年生のみなさんは給食に出来ましたか?今日は入学・進級を祝福した「お祝い献立」です。成長すると黄色く花を咲かせる菜の花を、今日はおいしく食べて楽しんでください。	新じゃがは3月から6月にかけて、先熟前の葉と茎が青い段階で収穫されます。普通のじゃがいもに比べると水分をたくさん含んでおり、香りが高く、柔らかいのが特徴です。	クイズです!ごはんのお茶碗1杯には、何粒のお米が入っているでしょう?①100粒②1500粒③3000粒。正解は③番の3000粒です。日本では、1粒のお米に7人の神様が宿っているという言い伝えがあります。1粒残さず食べるように心がけましょう。	春が旬の野菜、「アスパラガス」は筆のような形をしていて、私たちは茎の部分を食べています。アスパラガスから発見されたことで名付けられた「アスパラギン酸」という栄養素には疲れを取ってくれる働きがあります。	給食では、毎月19日の「食育の日」を中心にそごgood給食を実施しています。今日は、地元曾於市で作られたお米、豆腐、玉ねぎ、みそ、きゅうり、ゆずをふんだんに使いました。感謝の気持ちを持って、おいしくいただきます。	
4月の平均食塩相当量: 小学校(3・4年生対象時)2.0g 中学校2.5g						

曜日		月		火		水		木		金	
こんだて名 (はいぜん図)		21		22		23		24		25	
		② ④わかめのさつと炒め ①麦ごはん ③みそおでん		② ④コールスローサラダ ①黒糖パン ③鶏肉のケチャップ煮		② ④きびなごのピリカラフル ①麦ごはん ③豚汁		② ④ツナマヨサンドの具 ①背割りパン ③キャベツとつくねのスープ		② ⑤清見みかん ④ひじきと田作りの佃煮 ①麦ごはん ③肉じゃが	
エネルギー(kcal)	小	618	26.7	600	25.8	658	32.8	643	27.3	623	27.7
たんぱく質(g)	中	761	33.0	764	32.1	817	40.7	822	34.2	773	33.9
おもに体をつくる ものになるもの	1群 たんぱく質	③とりにく あつあげ みそ		③とりにく ひよこまめ レッドキドニー マローファットピース だいず ④たまご		③ぶたにく あぶらあげ みそ		③とりにく		③ぶたにく あつあげ	
	2群 無機質	②ぎゅうにゅう ③こんぶ		②ぎゅうにゅう		②ぎゅうにゅう		②ぎゅうにゅう		②ぎゅうにゅう	
おもに体のちようし をととのえるもの	3群 カロテン	③にんじん さやいんげん		③にんじん ブロッコリー トマト		③にんじん はねぎ		③にんじん こまつな		③にんじん さやいんげん	
	4群 ビタミンC	③だいこん こんにやく		③にんにく たまねぎ りんご ④キャベツ		③たまねぎ だいこん ごぼう しいたけ		③たまねぎ しめじ もやし キャベツ		③しょうが たまねぎ しいたけ	
おもにエネルギー のものになるもの	5群 炭水化物	①こめ おぎ ③じゃがいも さとう		①こくとうパン ③じゃがいも		①こめ おぎ		①コッペパン ③でんぶん さとう		①こめ おぎ ③じゃがいも さとう	
	6群 脂質	④さとう		④さとう		④でんぶん さとう		④あぶら ノンエッグマヨネーズ		④さとう	
調味料・その他		③かつお節だし 醤油 酒		③鶏ガラスープ ケチャップ ウスターソース 醤油 酒 塩 こしょう ④酢 塩		③かつお節だし		③塩 鶏ガラスープ 醤油 こしょう		③酒 醤油 かつお節だし	
ぜひご家庭で!		緑黄色野菜・卵・果物		豆製品・海藻・種実		魚・乳製品・芋		海藻・果物・種実		緑黄色野菜・豆・果物	
メモ		わかめは昆布やひじき、海苔などの仲間です。葉の部分はわかめ、茎の部分を茎わかめ、根元をめかぶとして食べています。海の中の栄養を取り込んですくすく育ったわかめにはカルシウムや鉄分などたくさんの栄養が入っています。		給食の前にきれいに手を洗いましたか?手には見える汚れの他にも目に見えない細菌やウイルスがついていることがあります。体の中に細菌やウイルスを持ち込まないように、食事の前、家に帰った時などこまめに手を洗うことが大切です。		きびなごは鹿児島県の特産品のひとつです。きびなごの背には帯のような模様があり、鹿児島弁で帯を「きび」、小魚のことを「なご」と呼ぶことからその名がつけました。カルシウムを多く含むため、食べると骨や歯を丈夫にしてくれます。		キャベツには年に数回「旬」があり、3月～5月を「春キャベツ」、7月～8月を「夏キャベツ」、1月～3月を「冬キャベツ」としておいしく食べられます。春キャベツはみずみずしく、柔らかい特徴があるので、生で食べるのもおすすめです。		清見みかんは、温州みかんともオレンジをかけ合わせてできた、日本発祥のみかんです。皮が普通のみかんに比べて分厚いのでナイフでカットして食べられます。甘くてジューシーな味わいを楽しんでくださいね。	
		⑤ヨーグルト		しょうわ ひ		②		こんだてひょう		み か た	
こんだて名 (はいぜん図)		28		29		30		献立表の見方			
		② ⑤きゅうりのごまマヨ和え ①麦ごはん ③厚揚げの中華炒め		しょうわ ひ 昭和の日 毎月19日を中心に、「そおgood給食」を実施します。 このマークが目印です♪		② ④焼肉炒め ①雑穀ごはん ③あさりと小松菜のみそ汁		その日の献立名が書いてあります。配膳の仕方を絵で示していますので、配膳の参考にしてくださいね。			
エネルギー(kcal)	小	641	27.2	毎月19日を中心に、「そおgood給食」を実施します。		617	29.5	小学校・中学校のエネルギー量(左)とたんぱく質量(右)をのせています。			
たんぱく質(g)	中	862	36.6			765	36.1				
おもに体をつくる ものになるもの	1群 たんぱく質	③ぶたにく あつあげ		毎月19日を中心に、「そおgood給食」を実施します。		①だいず ③とうふ あぶらあげみそ		使用している食品を、体内での働き・栄養素ごとに分けています。給食では、毎日バランスよく栄養をとることができるよう、たくさんの食品を使っています。			
	2群 無機質	②ぎゅうにゅう				④ぶたにく こめみそ					
おもに体のちようし をととのえるもの	3群 カロテン	④わかめ ⑤ヨーグルト				②ぎゅうにゅう ③あさり					
	4群 ビタミンC	③にんじん				③にんじん こまつな					
	5群 炭水化物	④にんじん				④にんじん にら					
	6群 脂質	③にんにく しょうが たまねぎ キャベツ えだまめ				③たまねぎ だいこん					
調味料・その他		④にんにく しょうが たまねぎ キャベツ りんご				④にんにく たまねぎ キャベツ りんご					
ぜひご家庭で!		①こめ おぎ ③さとう でんぶん		①こめ おぎ くらまい げんまい あかまい							
メモ	みなさんはよく噛んで食べていますか?よく噛むことで食べすぎを予防したり、唾液がたくさん出て虫歯を予防してくれたり、味を感じやすくなったり、他にも体にいい働きがたくさんあります。噛むことを意識して食べるようにしましょう。	④さとう		曾於市の食材をみなさんに もっと知ってもらいたいという 願いから、毎月19日の「食育の日」を中心に、曾於市の旬の食材を活用した給食を実施します。食を通してふるさと曾於市の良さを感じてもらえたら嬉しいです。		③あぶら		その日の給食に関することや、食事マナーなど食に関するたくさんの情報が書いてあります。学校やうちで、ぜひ毎日読んでくださいね!			
		③あぶら				④ごま ノンエッグマヨネーズ					
調味料・その他		③酒 トウバンジャン オイスターソース		曾於市の食材をみなさんに もっと知ってもらいたいという 願いから、毎月19日の「食育の日」を中心に、曾於市の旬の食材を活用した給食を実施します。食を通してふるさと曾於市の良さを感じてもらえたら嬉しいです。		③煮干しだし ④醤油 酒		その日、ご家庭の食事で特に取り入れていただきたい食品を書いています。ぜひ活用ください。			
ぜひご家庭で!		卵・豆・果物				魚・海藻・乳製品					
メモ		みなさんはよく噛んで食べていますか?よく噛むことで食べすぎを予防したり、唾液がたくさん出て虫歯を予防してくれたり、味を感じやすくなったり、他にも体にいい働きがたくさんあります。噛むことを意識して食べるようにしましょう。		曾於市の食材をみなさんに もっと知ってもらいたいという 願いから、毎月19日の「食育の日」を中心に、曾於市の旬の食材を活用した給食を実施します。食を通してふるさと曾於市の良さを感じてもらえたら嬉しいです。		あさりに含まれる「鉄分」は血液と一緒に体中へ酸素を運ぶ役割があり、不足すると酸素が足りず貧血を起こしてしまいます。あさを5粒程度食べるだけで1回分の鉄分の必要量がとれるので、残さず食べて元気な体を作りましょう。		その日の給食に関することや、食事マナーなど食に関するたくさんの情報が書いてあります。学校やうちで、ぜひ毎日読んでくださいね!			
		曾於市の食材をみなさんに もっと知ってもらいたいという 願いから、毎月19日の「食育の日」を中心に、曾於市の旬の食材を活用した給食を実施します。食を通してふるさと曾於市の良さを感じてもらえたら嬉しいです。									