



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) エネルギー(kcal) 小 たんぱく質(g) 中 おもに体をつくる ものになるもの おもに体のちようし をととのえるもの おもにエネルギー のものになるもの 調味料・その他 ぜひご家庭で! メモ	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
	みなさんが元気に学校生活を送れるように、今年度も給食センター職員一同、力を合わせ安心安全なおいしい給食作りに取り組んでいきます。どうぞよろしく願いいたします。	676 22.5 840 27.2 ③ぶたにく ②ぎゅうにゅう ③にんじん ④あかピーマン あおピーマン 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 ①こめ むぎ ③じゃがいも ④さとう ③あぶら 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 魚・豆製品・緑黄色野菜 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なりたいと思っています。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。	682 27.5 859 34.3 ③ぶたにく とうふ だいず みそ ②ぎゅうにゅう 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 ①こめ むぎ ③さとう てんぷん ③ごまあぶら ④ごま ごまあぶら ③とうもろこし ④とうもろこし ③とうもろこし ④とうもろこし 海藻・果物・芋 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。	629 26.6 811 33.5 ③ベーコン ④ぶたにく とり ②ぎゅうにゅう 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 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 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 卵・乳製品・種実 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、リンゴ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。	666 32.8 826 40.6 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 つのまた キリンサイ ③にんじん はねぎ ③しいたけ たまねぎ ごぼう ④きゅうり コーン えだまめ キャベツ レモン ①こめ むぎ ③さとう てんぷん ④さとう ③あぶら ④ごま ③かつお節だし みりん 醤油 塩 ④酢 醤油 塩 魚・緑黄色野菜・芋 鶏肉と卵を使う「親子丼」に、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) エネルギー(kcal) 小 たんぱく質(g) 中 おもに体をつくる ものになるもの おもに体のちようし をととのえるもの おもにエネルギー のものになるもの 調味料・その他 ぜひご家庭で! メモ	14 ★お祝い献立★ ⑤お祝いゼリー ④菜の花そばの具 ①麦ごはん ③たけのこの みそ汁	15 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
こんだて名 (はいぜん図) エネルギー(kcal) 小 たんぱく質(g) 中 おもに体をつくる ものになるもの おもに体のちようし をととのえるもの おもにエネルギー のものになるもの 調味料・その他 ぜひご家庭で! メモ	①あぶらあげ とうふ みそ ④ぶたにく だいず たまご ⑤とうにゅう ②ぎゅうにゅう ③わかめ ③にんじん はねぎ ④にんじん ①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 ①こめ むぎ ④さとう ⑤さとう ④ごまあぶら ③煮干しだし ④醤油 みりん 酒 塩 魚・乳製品・芋 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慣れてきたか?今日は入学・進級を祝福した「お祝い献立」です。成長すると黄色い花を咲かせる菜の花を、今日はおしく食べて楽しんでください。	③ぶたにく とり ②ぎゅうにゅう ③こなチーズ ③トマト ④にんじん ③にんにく たまねぎ しめじ セロリ えだまめ ④キャベツ きゅうり なつみかん 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 ③赤ワイン 塩 こしょう 鶏ガラスープ 醤油 コツメ ケチャップ ④酢 塩 こしょう 卵・海藻・緑黄色野菜 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。	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 ①こめ むぎ ③さといも ④さとう てんぷん ④あぶら ③煮干しだし ④みりん 醤油 酒 魚・豆・種実 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。	③とり 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 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 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 豆・淡色野菜・果物 春が旬の野菜、「アスパラガス」は、葉のような形をしていて、私たちが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。	③とうふ あぶらあげ みそ ④とり ②ぎゅうにゅう 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 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 ③煮干しだし 酢 醤油 小魚・卵・海藻 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

※都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

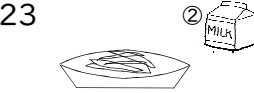
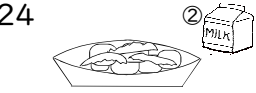
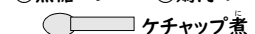
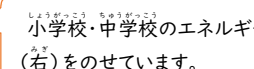
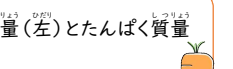


4月 献立予定表（後半）



令和7年度 A献立（小学校）

曾於市学校給食センター

曜日		月		火		水		木		金							
こんだて名 (はいぜん図)		21		22		23		24		25							
																	
		④わかめのさつと炒め		④コールスローサラダ		④きびなごのピリカラフル		④ツナマヨサンドの具		⑤清見みかん							
		①麦ごはん ③みそおでん		①黒糖パン ③鶏肉の		①麦ごはん ③豚汁		①背割りパン ③キャベツと つくねのスープ		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 カルシウム	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パン マカロニ ④でんぶん		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、温州みかんとして、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。							
		28		29		30		 こんだてひょう 献立表の見方		 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。							
																	
		⑤ヨーグルト		しょうわ ひ		④焼肉炒め											
		④きゅうりのごまマヨ和え		しょうわ ひ		①雑穀ごはん ③あさり											
		①麦ごはん ③厚揚げの中華炒め		しょうわ ひ		①雑穀ごはん ③あさり											
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。		 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。							
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				①だいず ③とうふ あぶらあげみそ											
	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 カルシウム	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											
おもにエネルギー のものになるもの	5群 炭水化物	④にんじん				③たまねぎ だいこん											
	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				④にんにく たまねぎ キャベツ りんご											
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		魚・海藻・乳製品		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。		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あります。学校やうちで、ぜひ毎日読んでくださいね!							
ぜひご家庭で!		卵・豆・果物		もとって知ってもらいたいという		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、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。		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あります。学校やうちで、ぜひ毎日読んでくださいね!							
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		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、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。		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あります。学校やうちで、ぜひ毎日読んでくださいね!							
		毎月19日を中心に、「 そおgood給食 」を実施します。		もとって知ってもらいたいという		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、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。		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あります。学校やうちで、ぜひ毎日読んでくださいね!							
		このマークが目印です!		もとって知ってもらいたいという		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、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。		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あります。学校やうちで、ぜひ毎日読んでくださいね!							
		毎月19日を中心に、「 そおgood給食 」を実施します。		もとって知ってもらいたいという		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、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。		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あります。学校やうちで、ぜひ毎日読んでくださいね!							
		このマークが目印です!		もとって知ってもらいたいという		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、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。		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あります。学校やうちで、ぜひ毎日読んでくださいね!							