

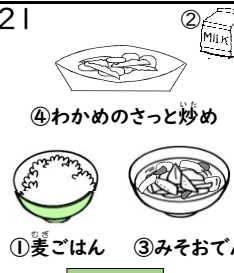
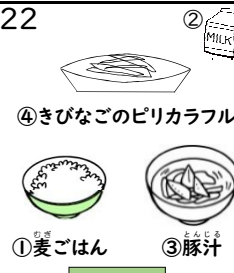
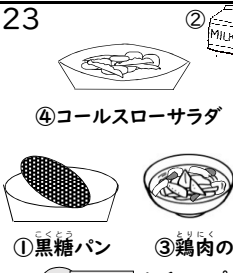
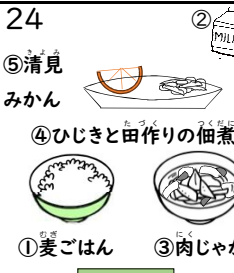
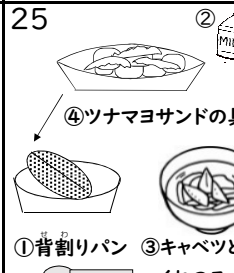
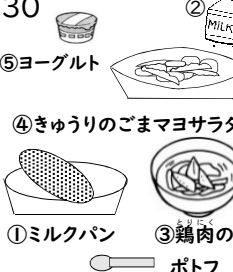
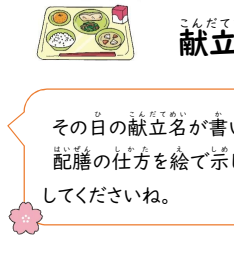
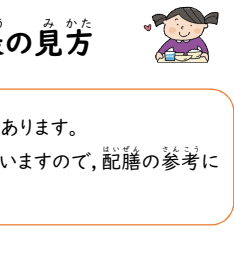


4月 献立予定表(前半)



曜日	月	火	水	木	金
こんだて名 (はいぜん図) エネルギー(kcal) たんぱく質(g) おもとに体をつくる ものになるもの おもとに体のちようし をととのえるもの おもとにエネルギー 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もやし炒め ①麦ごはん ③麻婆豆腐 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 でんぶ ③ごまあぶら ④ごま ごまあぶら ③トウバンジャン 醤油 みりん ④塩 こしょう 海藻・果物・芋 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込められています。きまりを守り、衛生面や安全面に気を付けながら給食の時間を過ごしましょう。	9 ④ジューシーフルーツ ①麦ごはん ③ポーク 676 22.5 840 27.2 ③ぶたにく ②ぎゅうにゅう 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 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 今日ではみなさんが大好きなカレーです。給食では野菜カレーや大根カレー、チキンカレーやキーマカレーなどさまざまな種類のカレーが登場します。今日は豚肉をたっぷり使ったポークカレーにしました。	10 ④枝豆のレモン和え ①麦ごはん ③仲良し丼 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 でんぶ 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 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。	11 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 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でんぶ 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 ホウレン草 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 さんの種類があり、それぞれ 違った味を楽しめます。
	14 ★お祝い献立★ ⑤お祝いゼリー ④菜の花そばろの具 ①麦ごはん ③たけのこのみそ汁 688 25.6 840 31.1 ③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 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。成長すると黄色い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。	15 ④豚肉のしょうが炒め ①麦ごはん ③あおさのみそ汁 605 27.7 777 36.1 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 なら 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さいとも ④さとう でんぶ 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。	16 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 612 26.3 772 32.6 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 コリメ 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。	17 ★そごgood給食★ ⑤ゆずゼリー ④鶏肉のゆず南蛮 ①そおのごはん ③そおgoodみそ汁 681 26.2 817 30.8 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でんぶ 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。	18 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 645 32.8 811 40.9 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 こめこ 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。
	メモ	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。			



曜日		月		火		水		木		金	
こんだて名 (はいぜん図)		21		22		23		24		25	
											
		④わかめのさっと炒め ①麦ごはん ③みそおでん		④きびなごのピリカラフル ①麦ごはん ③豚汁		④コルスローサラダ ①黒糖パン ③鶏肉のケチャップ煮		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		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	
エネルギー(kcal)	小	615	26.7	658	32.8	600	25.8	623	27.7	643	27.3
たんぱく質(g)	中	761	33.0	817	40.7	764	32.1	773	33.9	822	34.2
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ぶたにく あぶらあげ 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 あつあげ ④かつおぶし		③とりにく ④かつお	
	2群 無機質	②ぎゅうにゅう ③こんぶ ④わかめ しらすばし		②ぎゅうにゅう ④きびなご		②ぎゅうにゅう ③こなチーズ		②ぎゅうにゅう ④ひじき にぼし		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 はねぎ ④あかピーマン		③にんじん ブロッコリー トマト ④にんじん		③にんじん さやいんげん		③にんじん こまつな ④パセリ	
	4群 ビタミンC	③だいこん こんにやく ④しょうが		③たまねぎ だいこん ごぼう しいたけ こんにやく しょうが ④たまねぎ えだまめ		③にんにく たまねぎ りんご ④キャベツ きゅうり コーン レモン たまねぎ		③しょうが たまねぎ しいたけ こんにやく ④きくらげ ⑤みかん		③たまねぎ しめじ もやし キャベツ ④たまねぎ コーン	
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 ④さとう		①こめ おぎ ④でんぶん さとう		①こくとうパン ③じゃがいも ④さとう		①こめ おぎ ③じゃがいも さとう ④さとう		①コッペパン ③でんぶん さとう パンこ マカロニ ④でんぶん	
	6群 脂質	④ごまあぶら ごま		③あぶら ④あぶら ごまあぶら		③あぶら ④あぶら		③あぶら ④ごま ごまあぶら		④あぶら ノンエッグマヨネーズ	
調味料・その他		③かつお節だし 醤油 酒 ④醤油 みりん		③かつお節だし ④トウバンジャン 酒 酢 醤油		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酒 醤油 かつお節だし ④みりん 醤油 酢		③塩 鶏ガラスープ 醤油 こしょう ④塩 みりん 醤油	
ぜひご家庭で!		緑黄色野菜・卵・果物		魚・乳製品・芋		豆製品・海藻・種実		緑黄色野菜・豆・果物		海藻・果物・種実	
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。		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、鹿児島県産の「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。		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。		清見みかんは、温州みかんとして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。		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。	
		28		29		30		こんだてひょう 献立表の見方			
こんだて名 (はいぜん図)											
		④焼肉炒め ①雑穀ごはん ③あさりと小松菜のみそ汁		しょうわ 昭和の日 毎月19日を中心に、 「そおgood給食」を実施します。		⑤ヨーグルト ④きゅうりのごまマヨサラダ ①ミルクパン ③鶏肉のポトフ					
エネルギー(kcal)	小	617	29.5			652	29.4				
たんぱく質(g)	中	765	36.1			801	35.7				
おもに体をつくる ものになるもの	1群 たんぱく質	①だいず ③とうふ あぶらあげ みそ ④ぶたにく こめみそ		このマークが目印です♪		③とりにく		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。			
	2群 無機質	②ぎゅうにゅう ③あさり				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 こまつな ④にんじん にら				④わかめ ⑤ヨーグルト		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。			
	4群 ビタミンC	③たまねぎ だいこん ④にんにく たまねぎ キャベツ りんご		③にんじん ブロッコリー ④にんじん		③にんにく たまねぎ しめじ キャベツ カリフラワー ④きゅうり コーン					
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 くるまい げんまい あかまい もちあわ ③さいとも ④でんぶん さとう				①ミルクパン ③じゃがいも ④さとう		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。			
	6群 脂質	④ごま		③あぶら ④ごま ノンエッグマヨネーズ		③鶏ガラスープ 塩 カレー粉 醤油 ④醤油					
調味料・その他		③煮干しだし ④醤油 酒				卵・乳製品・果物					
ぜひご家庭で!		魚・海藻・乳製品									
メモ		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とれるので、残さず食べて元気な体を作りましょう。		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。		ポトフはフランスの家庭料理です。「ポト」は鍋、「フ」は火を示すため「火にかけた鍋」といった意味を表します。フランスでは牛肉の塊をそのまま入れて作るそうですが、今日は鶏肉にアレンジして作りました。		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。学校やおうちで、ぜひ毎日読んでくださいね!			