



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) おもに体をつくる ものになるもの おもに体のちょうし をととのえるもの おもにエネルギー のもとになるもの 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。	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。
こんだて名 (はいぜん図) エネルギー(kcal) たんぱく質(g) おもに体をつくる ものになるもの おもに体のちょうし をととのえるもの おもにエネルギー のもとになるもの 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菜の花そぼろ丼の具 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 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、今日はおいしく食べて楽しんでください。	15 ⑤ころも黒糖め 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 ⑤だいず 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さいとも ④さとう でんぶ ⑤さとう 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、完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 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。
こんだて名 (はいぜん図) エネルギー(kcal) たんぱく質(g) おもに体をつくる ものになるもの おもに体のちょうし をととのえるもの おもにエネルギー のもとになるもの 調味料・その他 ぜひご家庭で! 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		④きびなごのピリカラフル		④コルスローサラダ		⑤清見みかん ④ひじきと田作りの佃煮		④ツナマヨサンドの具	
		①麦ごはん ③みそおでん		①麦ごはん ③豚汁		①黒糖パン ③鶏肉のケチャップ煮		①麦ごはん ③肉じゃが		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	618	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 こんにゃく ④しょうが		③たまねぎ だいこん ごぼう しいたけ こんにゃく 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 こんにゃく 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 のもとになるもの	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てんぷん 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でんぷん さとう パンこ マカロニ ④てんぷん	
	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。		給食の前にきれいに手を洗いましょう。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。	
こんだて名 (はいぜん図)		28		29		30		こんだてひょう 献立表の見方			
		④焼肉炒め		しょうわ ひ 昭和の日		⑤ヨーグルト		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。			
		①雑穀ごはん ③あさりと小松菜のみそ汁		毎月19日を中心に、「そおgood給食」を実施します。		④きゅうりのごまマヨサラダ		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。			
エネルギー(kcal)	小	617	29.5			652					
たんぱく質(g)	中	765	36.1			801					
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				③とりにく					
	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					
おもにエネルギー のもとになるもの	5群 炭水化物	①こめ おぎ くらまい げんまい あかまい もちあわ ③さいも ④でんぷん さとう				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		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。ぜひご活用ください。			
	6群 脂質	④ごま				①ミルクパン ③じゃがいも ④さとう					
調味料・その他		③煮干しだし ④醤油 酒				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					
ぜひご家庭で!		魚・海藻・乳製品				卵・乳製品・果物					
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あります。学校やおうちで、ぜひ毎日読んでくださいね。			