



4月給食予定表

志布志市立学校給食センター
(Aブロック 前半)

● 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	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> ★献立表確認のお願い </div>			6 しぎょうしき 始業式・ にゅうがくしき 入学式	7 ③チキンチキンごぼう	
	酉配膳図	料理に番号が振ってあります。	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> 給食で初めて食べる食材がありますか？ </div> <p>食物アレルギーは乳幼児が最も多く、年齢が上がると共に減少します。しかし、中には学童期以降にアレルギー症状が現れる場合もあります。給食で初めて食べる食材がある場合は体調の良いときに家庭で食べてみましょう。</p>			 ①ごはん ②はるやさいのぶたじる		
エネルギー(kcal)		小学校摂取エネルギー 中学校摂取エネルギー				小 694 中 866		
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				27.1 33.1		
主に体を作る食品	1群	たんぱく質を多く含む食品	<給食当番は身支度も大切な仕事です> ★爪は短く切りましょう。 ★石鹸で手を洗いましょう。 ★マスクをきちんとつけましょう。 ★帽子は髪の毛が出ないようにかぶりましょう。 ★清潔な白衣を着るようにしましょう。 ★健康チェックも忘れずに！ (体調が悪いときは給食当番を代わってもらいましょう) ★きれいなハンカチを準備しましょう。			ご入学ご進級おめでとうござい ます★ 食べ物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。		
	2群	無機質を多く含む食品				今月の有機野菜		
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				にんじん 葉ねぎ 坊主知らずねぎ		②ぶたにく あぶらあげ とうふ
	4群	ビタミンCを多く含む食品				種類 小魚類		②みそ ③とりにく
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						牛乳
	6群	脂質を多く含む食品						②にんじん はねぎ
調味料		料理に使用した調味料が表記してあります。			②キャベツ だいこん こんにやく			
家庭でとってほしい食品		給食では、不足していたり、摂取できなかった食品			③ごぼう えだまめ しょうが			
一口メモ		料理、食品、行事についての一〇メモです。学校や各家庭で話題のひとつにして頂けると幸いです。			①こめ			
こんだて	10	③フルーツ&いちごゼリー	11	12	13	14		
	 ①むぎごはん ②ポークカレー	 ①こがたことうパン ②きつねうどん	 ①えだまめ ゆかりごはん ②あさりとわかめのスープ	 ①コッペパン ②かぼちゃのチャウダー	 ①ごはん ②ちゃんこじる			
エネルギー(kcal)		小 695 中 862	小 638 中 797	小 622 中 747	小 681 中 837	小 607 中 750		
たんぱく質(g)		24.0 29.5	26.9 34.0	24.8 30.2	30.0 35.1	25.2 30.4		
主に体を作る食品	1群	②ぶたにく きんときまめ ③とうにゅう	②とりにく あぶらあげ	②あさり とうふ ③タラ	②④ベーコン ②しらはなまめ ③とりにく	②あぶらあげ とうふ とりにく ③★かまぼこ たまご		
	2群	牛乳 ②スキムミルク チーズ	牛乳 ③ひじき	牛乳 ②わかめ	牛乳 ②ぎゅうにゅう チーズ	牛乳		
主に体の調子を整える食品	3群	②にんじん トマト ②たまねぎ えだまめ	②③にんじん ②ほうれんそう ③こまつな	①しそ ②にんじん ②チンゲンサイ ③パセリ	②かぼちゃ ④アスパラ にんじん	②チンゲンサイ ③にんじん ③きぬさや		
	4群	②りんご フルーツ にんにく しょうが ③パイナップル みかん もも いちご	②たまねぎ しいたけ たけのこ ②だいずもやし ③キャベツ	①えだまめ ②たけのこ えのき ②③たまねぎ ③にんにく	②④たまねぎ ②えだまめ ④キャベツ	②はくさい もやし こんにやく しめじ ③キャベツ たけのこ たまねぎ		
主にエネルギーとなる食品	5群	①こめ むぎ ②じゃがいも ③さとう	①パン ②うどん ②③さとう	①こめ ②③じゃがいも ③でんぶん さとう	①パン ②じゃがいも こむぎこ	①こめ ③さとう		
	6群	②あぶら	②あぶら ③アーモンド	①②こめ ②③あぶら	②★マーガリン ②③あぶら	②③あぶら		
調味料		②カレールウ ケチャップ ウスターソース ②チキンブイヨン	②しょうゆ かつおだし ③みりん しょうゆ	②しょうゆ 塩 鶏がらスープ ③酒 しょうゆ ケチャップ トウバンジャン	②白ワイン 塩 こしょう 鶏がらスープ ③香草シーズニング ④しょうゆ 塩 こしょう	②しょうゆ 塩 こしょう ②かつおだし 昆布だし ③酒 しょうゆ		
家庭でとってほしい食品		魚類 海藻類	果物類 小魚類	肉類 乳製品	きのこ類 果物類	種実類 いも類		
一口メモ		ポークカレーライス カレーライスといえば、各家庭様々な味があると思いますが、給食のカレーもたくさんの調味料を使っています。小学校一年生にも食べられるよう甘めの味付けにしています。	きつねうどん 油揚げを甘辛く煮含めた具材が入ったうどんです。油揚げがきつねの好物なので『きつねうどん』と呼ばれるようになりました。	タラのチリソース 魚辺に雪と書いてタラと呼びます。白身の癖のないお魚です。今日はじゃがいもといっしょにケチャップソースで和えました。お魚が苦手な人も挑戦してみてください。	アスパラソテー アスパラガスは春が旬のお野菜です。さっと茹でたり、炒めて食べるとおいしいです。ビタミンを豊富に含みます。旬の食材で春を感じてみましょう。	ちゃんこ汁 相撲部屋で食べられている鍋を『ちゃんこ鍋』と呼びますが、ここからつけられた名前です。親方(ちゃん)と弟子(こ)と一緒に食べるからついた名前なのだそうです。		



4月給食予定表

志布志市立学校給食センター
(Aブロック 後半)

● 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 17	火 18	水 19	木 20	金 21
こんだて		③たーしゅうまい(2こ) ①むぎごはん ②ちゅうかどんぶり	③てつじんサラダ ①バターパン ②にくだんごとまめのトマトに	③きびなごのなんばんづけ ①さんさいおこわ ②にらたまじる	③なつみかんのサラダ ①ミルクパン ②マカロニのクリームに	③こまつなとかつおのごま Mayo あえ ①ごはん ②じゃがいものそばろに
	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	小 665 中 795 28.4 33.3	小 629 中 805 25.2 31.4	小 596 中 736 25.9 31.3	小 636 中 812 26.3 33.0	小 685 中 805 25.4 33.6
主に体を作る食品	1群	②③ぶたにく ②★かまぼこ あさり ②うすらたまご ③とりにく	②ぎゅうにく ②とりにく ぶたにく ②だいす きんときまめ ひよこまめ	①あぶらあげ ②たまご ②とうふ	②とりにく パーコン	②とりにく なまあげ ③かつお
	2群	牛乳	牛乳 ③ひじき ②③にんじん	牛乳 ③きびなご	牛乳 ②ぎゅうにゅう スキムミルク	牛乳
主に体の調子を整える食品	3群	②にんじん チンゲンサイ	②パセリ トマト ③ほうれんそう	①②③にんじん ②にら こまつな	②にんじん ブロッコリー	②にんじん ③こまつな
	4群	②③たまねぎ ②たけのこ はくさい ②しいたけ ②③にんにく しょうが	②たまねぎ えだまめ しめじ ③きゅうり ③コーン	①しいたけ わらび えのき たけのこ ①きりほしだいこん ②③たまねぎ ②きくらげ	②コーン たまねぎ マッシュルーム ③キャベツ ③きゅうり みかん	②たまねぎ こんにゃく えだまめ ③もやし
主にエネルギーとなる食品	5群	①こめ むぎ ②③さとう ②でんぶん ③パンこ こむぎこ	①パン ②じゃがいも パンこ ②③さとう	①こめ もちこめ ③きゅうり ①③さとう ②じゃがいも ②③でんぶん	①パン ②マカロニ じゃがいも ②こむぎこ ③さとう	①こめ ②じゃがいも ②でんぶん ②③さとう
	6群	②あぶら	②③あぶら ③アーモンド	①③あぶら	②★マーガリン ③こま あぶら	②あぶら ③★マヨネーズ こま
調味料	②チキンフイオン しょうゆ 酒 塩 ③しょうゆ 酢	②ケチャップ チキンフイオン ②とんかつソース コンソメ ③酢 しょうゆ	①しょうゆ 酒 中華だし ②しょうゆ 塩 酒 かつおだし ③みりん しょうゆ 酢 酒	②チキンフイオン コンソメ 塩 こしょう ③酢 塩 こしょう	②しょうゆ みりん かつおだし ③しょうゆ	
家庭でとってほしい食品	乳製品 種実類	魚類 果物類	肉類 海藻類	豆類 魚介類	小魚類 乳製品	
一口メモ	中華丼 野菜がたっぷり入ったあんかけ丼です。季節の変わり目は体調を崩しやすい時期でもあります。野菜をしっかり食べて体の調子を整えましょう。	鉄人サラダ 鉄分は血液の材料になる成分ですが、不足しがちな栄養素です。ひじきやほうれん草には多く含まれています。血液には酸素や栄養分を体中に運ぶ役目があります。	山菜おこわ 春は、いろいろな植物が新芽をつける季節です。生命の息吹を感じさせてくれます。わらびは、春に出てくる新芽の部分を食べます。	夏みかん 冬に実をつけますが、食べごろは酸味のぬける4月から6月ごろです。初夏の時期に食べごろをむかえるため『夏みかん』の名前がつけました。柑橘類に含まれるクエン酸は疲労回復を助ける効果があります。	じゃがいも 春は新じゃがの季節。ホクホクしたおいしいじゃがいもです。じゃがいもはイモ類の仲間ですが、ビタミンCも多く含みます。味わって食べてみましょう。	
こんだて		③さんしょくそばろ ①むぎごはん ②たけのこみそしる	③イタリアンサラダ ①コッパン ②カミカミデミシチュー	③ホイコーロー ①ごはん ②チンゲンサイとほるさめのスープ	③オーロラチキン ①バターパン ②コーンとやさいのスープ	③さばのこうみソース ①ごはん ②ねもはもじる
	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	小 607 中 748 25.6 30.9	小 607 中 773 26.8 33.6	小 605 中 747 25.1 30.5	小 621 中 688 27.4 31.6	小 638 中 779 25.8 30.2
主に体を作る食品	1群	②あぶらあげ みそ ③ぶたにく だいす ③たまご	②ぶたにく 牛乳 ③ひじき	②ハム ③ぶたにく みそ	③とりにく ③みそ	②パーコン ③さば
	2群	牛乳 ②わかめ	②スキムミルク ②③にんじん	牛乳 ②③にんじん	牛乳	牛乳
主に体の調子を整える食品	3群	②こまつな	②パセリ ブロッコリー ③あかピーマン	②チンゲンサイ ③あお・あかピーマン	②にんじん ほうれんそう	②にんじん チンゲンサイ ③ねぎ
	4群	②たまねぎ えのき たけのこ ②ごぼう ③えだまめ しょうが	③ほうれんそう ②たまねぎ ②マッシュルーム ③コーン ③レモン	②たまねぎ しいたけ ③キャベツ ③ねぎ たけのこ しょうが にんにく	③えだまめ	②だいこん ごぼう ③しょうが にんにく
主にエネルギーとなる食品	5群	①こめ むぎ ③さとう	①パン ②じゃがいも こむぎこ ③さとう	①こめ ②ほるさめ ③さとう でんぶん	①パン ②③じゃがいも ③でんぶん さとう	①こめ ②じゃがいも ③でんぶん さとう
	6群	③あぶら	②③あぶら ②★マーガリン ③こま	②③あぶら ②こま	③あぶら	③あぶら こま
調味料	②酒 煮干しだし ③酒 しょうゆ	②塩 こしょう ビーフシチュー ケチャップ ②デミグラスソース ウスターソース ③赤ワイン チキンフイオン トマトピューレ ③しょうゆ 酢 こしょう	②しょうゆ 塩 こしょう 鶏がら ③酒 しょうゆ トウバンジャン ③テンメンジャン	②しょうゆ 酒 塩 こしょう 鶏がら ③ケチャップ	②鶏がら しょうゆ 酒 塩 こしょう ③しょうゆ 酢	
家庭でとってほしい食品	いも類 緑黄色野菜	豆類 魚介類	海藻類 乳製品	種実類 淡色野菜	肉類 小魚類	
一口メモ	たけのこ たけの柔らかな新芽が竹の子です。4〜5月が旬の時期です。食物繊維が多く含まれています。若竹汁やさっと茹でて酢味噌で食べるとおいしいですね。	カミカミデミシチュー みなさんは、一口何回噛んで食べていますか？20回以上噛むのがよいとされています。食材を小さく切ると噛む回数が多くなります。よく噛んでいただきますよう。	回鍋肉 中国四川料理の一つで豚肉を塊のまま茹でて薄く切ったものをキャベツと炒めみそなどで味をつけた料理です。回鍋は鍋を回すのではなく、一度調理した食材を鍋に戻すという意味があります。	オーロラチキン ピンク色のソースをオーロラソースといいますが、マヨネーズとケチャップソースを混ぜたり、パジャメルソースにトマトソースをいれたのもオーロラソースといいますが、今日の給食は白みそとケチャップでつくりました。	根も葉も汁 根菜も葉野菜も入った具だくさんのスープです。何種類の野菜が入っているのか数えてみましょう。野菜が苦手な人も少しずつ食べる練習をしてみましょう。	