



# 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 日にち	火 9	水 10	木 11	金 12
こんだて	カミカミメニューマーク よくかんで食べましょう	はいぜんす 配膳図	③ハンバーグのトマトソース	③フルーツヨーグルト	③シリシリいため	③やさいソテー
	料理に番号が振ってあります。	①ごはん ②ABCスープ	①コッパパン ②ミートボールのケチャップに	①ごはん ②ぶたどん	①むぎごはん ②チキンカレー	
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 823	小 611 中 778	小 630 中 781	小 669 中 829
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	24.5 27.5	26.1 32.3	32.0 39.3	26.3 32.1
主に体を作る食品	1群	たんぱく質を多く含む食品	②★ベーコン ひよこまめ ③ぶたにく とり	②ぶたにく きゅうにく とり ②いんげんまめ だいず	②ぶたにく こうやどうふ ②★ちくわ ③たまご ③とり	②とりにく きんときまめ ③★ウインナー
	2群	無機質を多く含む食品	牛乳 ②ほうれんそう	牛乳 ②チーズ ③ヨーグルト	牛乳	牛乳 ②チーズ スキムミルク
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	②にんじん ③ピーマン ③トマト	②にんじん パセリ	②③にんじん	②にんじん ③あかピーマン
	4群	ビタミンCを多く含む食品	②キャベツ セロリ にんにく ②③たまねぎ ③えのき しめじ	②たまねぎ マッシュルーム ③りんご おうとう	②たまねぎ しめじ こんにゃく ②ふかねぎ	②たまねぎ えだまめ しめじ しょうが ②にんにく りんご ③コーン キャベツ
主にエネルギーとなる食品	5群	たんぱく質・炭水化物を多く含む食品	①こめ ②じゃがいも マカロニ ③さとう でんぷん	①パン ②じゃがいも ②③さとう ③ナタデココ	①こめ ②さとう ②でんぷん	①こめ むぎ ②じゃがいも
	6群	脂質を多く含む食品	②③あぶら	②あぶら	②③あぶら	②③あぶら
調味料		料理に使用した調味料を表記します。	②チキンブイヨン コンソメ 醤油 塩 ③ケチャップ デミグラスソース ③ウスターソース	②ケチャップ 醤油 ウスターソース ②ワイン 塩	②かつおだし みりん 醤油 塩 ③かつおだし 醤油 塩 こしょう	②カレールウ ケチャップ ウスターソース ③醤油 塩 こしょう
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	海藻類 乳製品類	魚類 種実類	淡色野菜類 いも類	小魚類 海藻類
一口メモ		〇〇〇 料理、食品、行事についての一 口メモです。学校や各家庭で話 題の一つにして頂けると幸いです。	新学期 今日から新学期が始まります。 給食当番さん、給食当番さん以 外の人も準備を手伝ってくださ いね。そして食事のマナーを心 掛けて、できるだけすきらい せずに食べてほしいと思いま す。	パン 今日のパンは、鹿児島市の大田 ベーカリーさんから届けていた でいます。給食のパンはおか ずに合うようにシンプルなコッパ パンが多く登場します。袋を開け て上手に食べてくださいね。	食器の置き方 学校給食の食器は、和食に沿っ た置き方をします。汁椀が右側、 ごはん椀が左側、小皿が真ん中上、 牛乳が右上、デザートが左上、お はしが手前になるように置いてく ださい。	チキンカレー カレーライスといえど各家庭様々 な味があると思いますが、今日の カレーにはりんごのペーストや金 時豆のペースト、チーズやスキム ミルクなど色々な隠し味が使われ ていますよ。
こんだて	④こまつなゴマあえ ③とりからあげ(2こ)	③ぶたにくねぎみそいため	④おいおいゼリー ③かつおのカミカミサラダ	④ナムル ③はるまき	③さかなのマヨネーズやき	
	①ごはん ②あおさのすまし汁	①ごはん ②にくだんごスープ	①コッパパン ②マカロニのミートソース	①ごはん ②はっぼう豆腐	①ひじきごはん ②とうにゅうりみそ汁	
エネルギー(kcal)		小 646 中 800	小 626 中 773	小 698 中 879	小 675 中 816	小 676 中 811
たんぱく質(g)		25.3 30.5	28.1 34.2	29.0 36.3	24.4 29.2	33.0 37.7
主に体を作る食品	1群	②とうふ ③とりにく	②とりにく なまあげ ③ぶたにく みそ	②ぶたにく だいず ③かつお ④とうにゅう	②★さつまあげ ★かまぼこ ②とうふ ②③ぶたにく	①とりにく あぶらあげ ①★さつまあげ ②なまあげ とうにゅう おから みそ
	2群	牛乳 ②あおさ	牛乳	牛乳 ②スキムミルク チーズ	牛乳 ②こまつな	牛乳 ①ひじき ④シイラ
主に体の調子を整える食品	3群	②④にんじん ④こまつな	②③にんじん	②③にんじん ③こまつな	②③④にんじん ④ほうれんそう	①②にんじん ③ねぎ ④パセリ
	4群	②だいこん えのき ③にんにく ③しょうが ④コーン	②キャベツ しいたけ ②③たまねぎ ③ふかねぎ しょうが	②たまねぎ えだまめ にんにく しょうが ②セロリ ③きりぼしだいこん はくさい	②③たけのこ キャベツ きくらげ しょうが ②③にんにく ③たまねぎ ④もやし	①ごぼう たけのこ えだまめ ②えのき キャベツ ④にんにく
主にエネルギーとなる食品	5群	①こめ ③でんぷん ④さとう	①こめ ②でんぷん ③さとう	①パン ④いちご ②マカロニ ③さとう ④★ゼリー	①こめ ②でんぷん ②③④さとう ③はるまき こむぎこ	①こめ むぎ さとう
	6群	③あぶら ④ごま	②あぶら ③ごまあぶら	②③あぶら ③ごま	②③④ごまあぶら ④ごま	①あぶら ③★マヨネーズ
調味料		②かつおだし 酒 醤油 塩 ③酒 醤油 塩 こしょう ④醤油	②鶏がらスープ 醤油 塩 こしょう ③酒 醤油	②ケチャップ ワイン ウスターソース ②塩 こしょう ③酢 醤油	②酒 醤油 塩 豆板醤 オイスターソース ③コンソメ 塩 ④酢 醤油	①酒 みりん 醤油 塩 ②煮干だし ③酒 みりん 醤油
家庭でとってほしい食品		魚類 いも類	豆類 緑黄色野菜類	きのこ類 果物類	豆類 魚類	果物類 いも類
一口メモ		こまつな 小松菜のごま和え 今日の和え物に使われている小松菜のように色の濃い野菜を緑黄色野菜といい、ビタミンCやカルシウム、鉄など成長期に欠かせない栄養素がたっぷりです。	朝ごはん みなさんは毎日朝ごはんを食べていますか?朝ごはんを食べると、体を元気に動かしたり、脳のエネルギー補給をしたり、腸が刺激されて便通がよくなります。	かつおのかみかみサラダ みなさんは一口で何回噛んで食べていますか?20回以上噛むのが良いとされています。よく噛んで食べると体に良い動きがたくさんあるので、気を付けてみてくださいね。	はるまき クイズです。春巻きの由来は?①春巻という人が考えた料理②具に春雨を使っていた③具に春の野菜を使っていた答えは・・・ぜひ調べてみてね!	とう乳入りみそ汁 今日のみそ汁の中には、豆乳が入っています。豆乳は大豆からできていて、水に浸した後すりつぶし、煮詰めた汁をこしたものです。



# 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 22	火 23	水 24	木 25	金 26		
こんだて	③とりそぼろどん	③しろみざかなのナッツがらめ	④チョコプリン ③ツナサンド	③きんぴらだいす	③ひじきサラダ			
	①ごはん ②ほしだいこんのもの	①ごはん ②かきたまスープ	①たてわりパン ②はるやさいのシチュー	①ごはん(少) ②わふうカレーうどん	①わかめごはん ②じゃがいものそぼろに			
エネルギー(kcal)		小 695 中 864	小 696 中 866	小 768 中 968	小 615 中 764	小 622 中 770		
たんぱく質(g)		33.3 41.3	28.2 34.4	32.8 41.1	27.9 34.0	25.8 31.6		
主に体を作る食品	1群	②③とりこ ②なまあげ ②★さつまあげ ③たまご	②たまご ②とうふ ③タラ ③だいす	②とりこ いんげんまめ ③★ハム ③まぐろ	②ぶたにく あぶらあげ ③だいす	②とりこ だいす なまあげ ②★ちくわ		
	2群	牛乳 ②こんぶ	牛乳 ③あおのりこ	牛乳 ②牛乳 スキムミルク チーズ	牛乳	牛乳 ①わかめ ②こんぶ ③ひじき		
主に体の調子を整える食品	3群	②③にんじん ③ほうれんそう	②にんじん チンゲンサイ	②にんじん フロッコリー アスパラガス	②③にんじん	②インゲン ②③にんじん ③こまつな		
	4群	②きりほしだいこん こんにゃく ②えだまめ ③しょうが	②たまねぎ えのき しいたけ	②マッシュルーム ②③たまねぎ ③キャベツ コーン	②たまねぎ しめじ ふかねぎ ②しょうが にんにく ③ごぼう	②たまねぎ しいたけ こんにゃく しょうが ③だいこん だいすもやし コーン		
主にエネルギーとなる食品	5群	①こめ ②じゃがいも ②③さとう	①こめ ②でんぶん ③さとう	①パン ②じゃがいも こむぎこ ④★チョコプリン ②★マーガリン	①こめ ②うどん でんぶん ③さとう	①こめ ②じゃがいも ②③さとう		
	6群	②あぶら ③ごま ごまあぶら	③あぶら ③アーモンド	②③あぶら ③★マヨネーズ	②あぶら ③ごま ごまあぶら	②③あぶら		
調味料		②かつおだし 酒 みりん 醤油 ③酒 みりん 醤油 豆板醤	②かつおだし 酒 醤油 塩 ③みりん 酒 醤油	②コンソメ 塩 こしょう ③塩 こしょう	②かつおだし みりん カレー粉 醤油 ②塩 ③酒 醤油	①塩 ②かつおだし みりん 醤油 酒 ③酢 醤油		
家庭でとってみたい食品		豆類 きのこと類	淡色野菜類 肉類	小魚類 果物類	海藻類 いも類	魚類 乳製品類		
一口メモ	<p>干し大根の煮物</p> <p>干し大根は大根をせん切りにして乾燥させたものです。秋から冬に収穫した大根を切って天日干しにします。天日干しした大根は生の大根より栄養価が高くなります。</p>		<p>タラ</p> <p>今日のおかずの白身魚は、「タラ」です。漢字では魚辺に雪と書きます。今日のメニューは揚げたタラに大豆やアーモンドをからめているので、よくかんで食べましょう。</p>		<p>アスパラ</p> <p>今日のシチューには春野菜の「アスパラ」が入っています。さつと茹でたり、炒めて食べるのもおいしいです。旬の食材で春を感じてくださいね。</p>		<p>きんぴら大豆</p> <p>大豆は、体をつくる「たんぱく質」が豊富で、他にもビタミンやカルシウム、鉄分などの不足しやすい栄養素を多く含んでいます。</p>	
	<p>じゃがいものそぼろ煮</p> <p>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。</p>							
こんだて	<p>今月の有機野菜</p> <p>坊主知らずねぎ</p> 		<p>30</p> <p>③キャベツのピリからあえ</p>  <p>①ごはん ②こうやどうふのたまごとし</p>		<p>新しい学年、新しい教室での一年が始まります。学校給食は、子どもたちが栄養バランスのとれた食事をクラスの仲間や先生と一緒に食べ、そのふれ合いの中で心を豊かにし、体の健康を育てていきます。</p> <p>さらに、給食を「生きた教材」として、健康的に過ごすための良い食べ方や、マナー、協力することの大切さや感謝の心を育む食育が進められます。安全でおいしい給食を目指していきますので、ご理解とご協力をお願いいたします。</p>			
	エネルギー(kcal)		小 610 中 758					
たんぱく質(g)		30.8 37.7						
主に体を作る食品	1群	ゴミの分別について		②とりこ こうやどうふ ②たまご さつまあげ				
	2群	なかみだしげんぶくろ 〔中身を出して資源袋へ〕		牛乳 ③こんぶ				
主に体の調子を整える食品	3群	(よごれている場合はさっと洗う)		②ほうれんそう ②③にんじん				
	4群			②たまねぎ しいたけ ②③キャベツ ③きゅうり				
主にエネルギーとなる食品	5群	・10目・17目・24目(水) パンのふくら		①こめ ②③さとう				
	6群			②あぶら ③ごま ごまあぶら				
調味料		・17日(水)お祝いゼリーの カップ		②かつおだし 酒 みりん 醤油 ③酢 醤油 豆板醤				
家庭でとってみたい食品		・24日(水)チョコプリンの カップ		小魚類 いも類				
一口メモ	<p>キャベツ</p> <p>春になるとキャベツや玉ねぎ、じゃがいもなど「新」ものが出てきます。新鮮な野菜は水分が多く、栄養価も高く味がよく、香りや食感を楽しむ料理に向いています。</p> 		<p>給食当番の身支度チェック</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①髪の毛は全部帽子に入れましょう。</li> <li>②マスクは鼻を覆うようにつけましょう。</li> <li>③ツメは短く切っておきましょう。</li> <li>④手は石けんできれいに洗いましょう。</li> <li>⑤清潔な白衣をみにつけましょう。</li> </ol>					
	<p>献立表を確認してください</p> <p>学校給食は、栄養バランスを考えてつくられており、主食・主菜・副菜(汁物)がそろっています。使用している食材や調味料など、家庭でもぜひ話題にしてみてください。</p> <p>また、志布志市では食物アレルギーを持っている児童生徒へ、医師の診断書(学校生活管理指導表)を基に、食物アレルギー対応食を提供しています。給食で初めて食べる食材が無いよう、体調の良い時に家庭で食べてみましょう。</p>							