

4月分給食予定献立表

※ 材料、天候、その他の都合により献立の変更をすることがあります。

鹿屋市立南部学校給食センター

日(曜)		献立表の見かた			
こんだてめい	④		①		
	献立には番号がついています。その料理に使われている食材を載せています。				
今日の献立について	②		③		
	今日の給食のねらいや、栄養のことなど、みなさんに伝えたいことが書いてあります。				
おもに体をつくるものとなる食品	1群	魚・肉・卵・豆・豆製品			
	2群	牛乳・乳製品・小魚・海そう			
おもに体の調子を整えるものとなる食品	3群	緑黄色野菜(色のこい野菜)			
	4群	その他の野菜・果物・きのこ類			
おもにエネルギーのもととなる食品	5群	こく類・いも類・さとう			
	6群	油脂(油類)・種実類			
その他調味料	だしや調味料など				
栄養価	小学生	エネルギー	たんぱく質	塩分	
	中学生	(kcal)	(g)	(g)	
家庭でとってほしい食品	家庭でとりましょう				

人を良くすると書いて「食」

～学校給食の目標～

人を良くすると書いて「食」といわれます。「食」という漢字のそもそもの成り立ちとは違うようですが、食べ方や食べ方の大切さをよく言い当てたものだと思います。
心身の健やかな成長を願い、学校教育の一環として行われる学校給食には、食を通じた人間形成や生きる力を育むため、次のような目標が定められています。

学校給食の目標



適切な栄養と味覚で、健やかな体と心を育む。



食べることの大切さや喜びを知る。



給食を手本に望ましい食べ方を学ぶ。



毎日の食事について、自分でも考え、判断して食べられるようになる。



いつも感謝の気持ちをもって食事をいただくことができる。



他人のことを考えて思いやり、学校生活を豊かなものにする。



食を通して地域の伝統や歴史を学び、食文化を未来に伝えていく。

6日(木)		7日(金)		
こんだてめい	④		①	
	②		③	
今日の献立について	④		①	
	②		③	
おもに体をつくるものとなる食品	③	鶏肉 たまご		
	④	ちくわ		
おもに体の調子を整えるものとなる食品	①	牛乳		
	③	わかめ		
おもにエネルギーのもととなる食品	③	葉ねぎ ③④にんじん		
	④	ピーマン		
その他調味料	③	えのきたけ		
栄養価	小学生	619 kcal	26.0 g	2.4 g
	中学生	764 kcal	31.6 g	3.4 g
家庭でとってほしい食品	魚 豆 乳製品 小魚 いも類 果物			

日(曜)		10日(月)			
こんだてめい	④		①		
	②		③		
今日の献立について	④		①		
	「チャブチ」は韓国の料理で、春雨や細切りにした牛肉や野菜などを炒めたものです。韓国では、お盆やお正月、誕生日などのお祝いの席には欠かせない料理のひとつです。今日は鹿児島県産の豚肉を使ってチャブチを作ってみました。キムチも入ってこはんも進みますよ。				
おもに体をつくるものとなる食品	1群	③つくね(とり肉)			
	2群	④ぶた肉			
おもに体の調子を整えるものとなる食品	3群	③チンゲンサイ 葉ねぎ なら			
	4群	③④にんじん ④小松菜			
おもにエネルギーのもととなる食品	5群	②米 ③パン粉			
	6群	④はるさめ さとう			
その他調味料	③鶏がらスープ 中華だし オイスターソース ③④しょうゆ ④酒				
栄養価	小学生	631 kcal	25.7 g	2.5 g	
	中学生	773 kcal	31.3 g	3.0 g	
家庭でとってほしい食品	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海藻 果物 種実類				

日(曜)		11日(火)			
こんだてめい	④		①		
	②		③		
今日の献立について	④		①		
	春の時期に回る葉のやわらかいキャベツは「春キャベツ」とよばれます。冬のキャベツは葉がしっかりと巻かれ、手に持つとずしりと感じるのに対し、春にとれるキャベツはふわっと巻かれ、葉もやわらかいので生で食べてもおいしいです。キャベツには、ビタミンCのほか、キャベジン(ビタミンU)が含まれ、傷ついた胃腸の粘膜を修復してくれます。また食物せんいも豊富です。				
おもに体をつくるものとなる食品	1群	③ぶた肉 厚揚げ			
	2群	①牛乳			
おもに体の調子を整えるものとなる食品	3群	③④にんじん ④小松菜			
	4群	③たまねぎ 糸こんにゃく 枝豆			
おもにエネルギーのもととなる食品	5群	②米			
	6群	③じゃがいも さとう			
その他調味料	③かつお節(だし) しょうゆ 塩				
栄養価	小学生	632 kcal	22.9 g	1.8 g	
	中学生	769 kcal	27.3 g	2.1 g	
家庭でとってほしい食品	魚 卵 豆 乳製品 小魚 きのこ類 果物 種実類				

日(曜)		12日(水)			
こんだてめい	④		①		
	②		③		
今日の献立について	④		①		
	トマトには、「トマトが赤くなる」と医者が青くなる」ということわざがあるほど、たっぷりの栄養が含まれています。免疫力を高めて病気から守ってくれたり、髪の毛や肌をきれいに保つ働きがあります。今日はたたくトマトを使ってアメリカの家庭料理「ポークビーンズ」を作ってみましたよ。				
おもに体をつくるものとなる食品	1群	③大豆 豚肉			
	2群	①牛乳			
おもに体の調子を整えるものとなる食品	3群	③にんじん パセリ トマト			
	4群	③④たまねぎ			
おもにエネルギーのもととなる食品	5群	②コッペパン ③じゃがいも			
	6群	③④さとう			
その他調味料	③ケチャップ ソース ワイン こしょう				
栄養価	小学生	566 kcal	24.6 g	2.4 g	
	中学生	768 kcal	30.5 g	3.0 g	
家庭でとってほしい食品	魚 卵 豆製品 小魚 その他の野菜 きのこ類 果物 種実類				

日(曜)		13日(木)			
こんだてめい	⑤		①		
	②		③		
今日の献立について	⑤		①		
	たけのこは、竹の芽の部分です。英語では、bamboo sprout(ア ハンパー スプラウト)ともいいます。スプラウトは、植物の「芽」という意味があります。元々たけのこを料理に使うのは、主に日本と中国だといわれています。日本料理や韓国料理が他の国でも食べられるようになり、たけのこも食べられるようになったそうですよ。				
おもに体をつくるものとなる食品	1群	③とろふ ③④とり肉			
	2群	④さつまあげ 油揚げ ⑤豆乳			
おもに体の調子を整えるものとなる食品	3群	①牛乳			
	4群	③④にんじん			
おもにエネルギーのもととなる食品	5群	③たまねぎ えのきたけ にんにく			
	6群	④ごぼう たけのこ つわぶき 枝豆			
その他調味料	②すし酢 ③鶏がらスープ ③④しょうゆ				
栄養価	小学生	568 kcal	23.9 g	2.5 g	
	中学生	774 kcal	30.1 g	3.5 g	
家庭でとってほしい食品	卵 豆 乳製品 小魚 緑黄色野菜 果物 いも類 種実類				

日(曜)		14日(金)			
こんだてめい	④		①		
	③		⑤		
今日の献立について	④		①		
	今日は、カミカミメニューです。砂きもは、脂肪がほとんどなく、主に筋肉でできているためコリコリとした食感が特徴のとり肉です。よくかんで食べるとごちの筋肉が動き、周りの血管や神経が刺激されて、脳の血流がよくなるので、脳の働きが活発になり、記憶力や集中力が高まります。そのほかにも、食べ過ぎを防いだり、消化を助れたり、体にいいことがたくさんですよ。				
おもに体をつくるものとなる食品	1群	③とり肉 油揚げ			
	2群	④とり砂きも			
おもに体の調子を整えるものとなる食品	3群	①牛乳			
	4群	③わかめ			
おもにエネルギーのもととなる食品	5群	③にんじん 小松菜 葉ねぎ			
	6群	③えのきたけ しいたけ			
その他調味料	③かつお節・昆布(だし) しょうゆ				
栄養価	小学生	625 kcal	24.2 g	1.8 g	
	中学生	774 kcal	29.4 g	2.2 g	
家庭でとってほしい食品	魚 卵 豆 乳製品 小魚 その他の野菜 果物 種実類				

日(曜)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)
こんだてめい	⑤お祝いクレープ(小のみ) ④フルーツポンチ ②白ごはん ③チキンカレー	④五目きんぴら ②白ごはん ③春野菜のみそ汁	かのや食育の日 ⑤マーシャルピンズ ④さつまいもとりこの揚げがらめ ②コッパパン ③ピリ辛フォー	④ひじきのごまマヨサラダ ②麦ごはん ③親子丼の具	④オーロラチキン ②白ごはん ③もずくスープ
今日の献立について	カレーの本場はインドです。インドにはカレー粉はありません。それぞれの家庭でサラヤやターメリック、コリアンダーなどのスパイスを使って好みのカレーを作ります。日本のカレーのよるところはみず、さらさらとしています。世界中で一番カレーを食べているのはインドの人々ですが、なんと2位は日本人なんです。	ジャキヤキとした歯ごたえが特徴のごぼうは、中国から薬草として伝わりました。食物せんが豊富に含まれていて、腸の働きを助け、血糖値の上昇をおさえる働きがあるといわれています。そのほかにも、便秘の改善や大腸がんの予防に効果が期待されています。今日はきんぴらにしてみました。ごはんと一緒にモリ食べてください。	「フォー」とはベトナムを代表する麺料理のひとつで、米粉からつくられた「ビーフン」という麺を使っています。フォーは地域ごとに食べ方もさまざま、ベトナムの北の地域では、ねぎをのせたシンプルなフォーを食べるのに対して、南の方では、バジル、コリアンダー、にら、唐辛子、もやしなどたくさんの具材と一緒に食べるそうです。	ひじきは、漢字で表すと、「鹿尾菜」と書きま。ひじきをよく見ると、鹿の尻尾(しっぽ)のような形をしていることから、この漢字があてられたといわれています。今日は、野菜やツナと和えてサラダにしてみました。カルシウムや鉄分、食物せんいなど、私たちの体に必要な栄養がたっぷり入っています。	もずくは、暖かい浅い海に生息している海藻です。ホンダワラなどの他の海藻にくっついて成長することから「藻にくっつく」という意味で「藻付」と呼ばれるようになったといわれています。ぬるぬるとした食感には「フコイタン」といわれる食物せんいで、体内に侵入してきた細菌やウイルスをやっつけたり、生活習慣病から守る働きがあります。
おもに体をづつるものになる食品	1群 ③とり肉 ⑤豆乳 2群 ①牛乳	③厚揚げ みそ ④ぶた肉 ①牛乳	③ぶた肉 大豆ミート ④⑤大豆 ①牛乳 ④かえりにほし ⑤脱脂粉乳	③たまご とり肉 油揚げ ④ツナ ①牛乳 ④ひじき	③とうふ ④とり肉 みそ ①牛乳 ③もずく
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群 ③にんじん 4群 ③たまねぎ しめじ 枝豆 にんにく ④みかん パイン もも りんご ⑤いちご果汁	③葉ねぎ ④にんじん さやいんげん ③たまねぎ キャベツ えのきたけ ④ごぼう 糸こんにゃく	③根深ねぎ たまねぎ もやし たけのこ しいたけ にんにく しょうが	③葉ねぎ ③④にんじん ③たまねぎ しいたけ ④キャベツ きゅうり	③葉ねぎ ③④にんじん ③えのきたけ たけのこ ④枝豆
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 ②米 ③じゃがいも ④ナタデココ ④⑤さとう ⑤米粉 6群 ③⑤油	②米 ③じゃがいも ④さとう ④油 ごま油 ごま	②コッパパン ③クイツイオ ④さつまいも さとう 水あめ ③ごま ③④⑤油	②米 麦 ③でんぶん さとう ④マヨネーズ(卵不使用) ごま	②米 ③④でんぶん ④じゃがいも さとう ④油
その他調味料	③アレルゲンフリーカレーフレーク 塩 こしょう ワイン カレー粉 ケチャップ ソース オールスパイス	③かつお節・昆布(だし) ④しょうゆ 酒 とうがらし	③鶏がらスープ トウバンジャン 酒 ③④しょうゆ ⑤ココアパウダー ③⑤塩	③かつお節(だし) しょうゆ みりん 酒 ③④塩 ④こしょう	③鶏がらスープ 塩 しょうゆ ③④酒 ④こしょう ケチャップ
栄養価	小学生 730 kcal 20.4 g 1.6 g 中学生 792 kcal 22.5 g 1.8 g	小学生 617 kcal 24.5 g 1.9 g 中学生 762 kcal 29.6 g 2.4 g	小学生 655 kcal 31.4 g 2.6 g 中学生 783 kcal 38.4 g 3.2 g	小学生 702 kcal 26.3 g 2.2 g 中学生 869 kcal 31.9 g 2.8 g	小学生 666 kcal 24.8 g 2.0 g 中学生 811 kcal 29.8 g 2.6 g
家庭でつってほしい食品	魚 卵 豆 乳製品 海藻 緑黄色野菜 その他の野菜 種実類	魚 卵 豆 小魚 海藻 果物	魚 卵 海藻 緑黄色野菜 果物	豆 乳製品 緑黄色野菜 いも類 果物	魚 卵 豆 小魚 乳製品 緑黄色野菜 その他の野菜 果物 種実類

日(曜)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)
こんだてめい	④コールスローサラダ ②白ごはん ③ハヤシライス	④お茶入りそば ②白ごはん ③春のみそおでん	④あまなつサラダ ②食パン ペネ	④チキンドリアソース ②カレーピラフ ③ABCスープ	⑤干切大根のピーン酢和え ④揚げどりのピーナッツがらめ ②白ごはん ③豚汁
今日の献立について	「コールスローサラダ」とは、キャベツを細かく刻んで作るサラダのことで、古代ローマの時代から食べられてきたとされています。にんじんやコーンと一緒に使われることが多いです。一般的に味付けには、マヨネーズやフレンチドレッシングが使われます。おいしい春キャベツをたっぷりいただきましょう。	今日は、鹿屋産のお茶を使ったそばです。鹿屋市では、昔から天日干し釜炒り茶が製造されています。市内の産地としては、笠ヶ原台地を有する中部地区の他に、海岸沿いの早場地区である南部地区、山間部の遊楽地帯である峰北地区があります。ほんのりとお茶が香るそばの具をごはんにかけていただきます。	ペネは、イタリアのカンパニア州やシチリア州でよく食べられるバスタで、パン先のように斜めに切られた形が特徴的で、名前の由来にもなっています。今日の給食に使われているペネは、よく見ると表面にスジが入っているソースがよく絡みやすくなっています。表面にスジが入ったものは「ペネ・リガテ」と呼ばれます。	ドリアとは、どこ国の料理だと思いますか？ 実は日本生まれの創作料理なのだそうです。ごはんの上にベイヤムソースをかけ、チーズをのせてオーブンで焼いて食べる料理です。給食では、残念ながら焼くことができないため、カレーピラフの上に、ソースをかけてドリア風に食べてもらっています。おいしく食べてもらえたらうれしいです。	干し大根とはその名の通り、大根を天日に干して乾燥させたものです。昔の人々が考えた保存方法のひとつです。日光と風のおかげで水分がぬけ、栄養素やうま味が凝縮されます。また、紫外線や酵素の影響も加わり栄養価がグンと高くなります。今日はボン酢で和えてみました。大根の歯ごたえも楽しみながら食べてください。
おもに体をづつるものになる食品	1群 ③ぶた肉 2群 ①牛乳	③厚揚げ ちわみそ ③④とり肉 ④ぶた肉 たまご 大豆ミート ①牛乳 ③こんぶ	③ぶた肉 大豆ミート ①牛乳 ③チーズ	③ベーコン ④とり肉 ①④牛乳 ③チーズ	④とり肉 厚揚げ みそ ④とり肉 ①牛乳
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群 ③さやいんげん トマト ③④にんじん 4群 ③たまねぎ マッシュルーム にんにく ④キャベツ きゅうり コーン	③さやいんげん ③④にんじん ④せんだい ③つわぶき たけのこ こんにゃく だいこん ③④しょうが ④枝豆	③パセリ トマト ③④にんじん ③たまねぎ マッシュルーム にんにく ④きゅうり キャベツ 甘夏みかん	③小松菜 ③④にんじん ④パセリ ③セロリ キャベツ ③④たまねぎ ④マッシュルーム	③葉ねぎ ③⑤にんじん ③大根 ごぼう こんにゃく しょうが ⑤干し大根 きゅうり
おもにエネルギーのもとになる食品	2群 ②米 ③じゃがいも 6群 ③油 ④コールスロードレッシング(卵)	②米 ③さといも ④さとう ③ごま油 ④油	②食パン ③ペネ ④さとう ③オリブオイル ④油	②米 ③マカロニ ④小麦粉 ②④油 ④生クリーム マーガリン(乳不使用)	②米 ③じゃがいも ④でんぶん さとう ③④油 ④ピーナッツ
その他調味料	③ハヤシルー デミグラスソース ワイン ケチャップ ソース こしょう	③かつお節(だし) ③④しょうゆ 酒 みりん	③ワイン ケチャップ デミグラスソース ソース ゼラチン ローリエ ③④塩 こしょう ④米酢 しょうゆ	②カレー粉 ガーリックパウダー ターメリック ③チキンブイヨン ワイン しょうゆ ②③④塩 こしょう コンソメ	③かつお節(だし) ③④しょうゆ みりん ④酒 ⑤ボン酢
栄養価	小学生 661 kcal 21.0 g 1.8 g 中学生 818 kcal 25.3 g 2.3 g	小学生 677 kcal 31.9 g 2.5 g 中学生 823 kcal 39.1 g 3.2 g	小学生 628 kcal 28.1 g 2.4 g 中学生 784 kcal 35.2 g 3.3 g	小学生 676 kcal 23.8 g 3.0 g 中学生 820 kcal 28.9 g 3.7 g	小学生 680 kcal 28.2 g 2.2 g 中学生 829 kcal 34.2 g 2.8 g
家庭でつってほしい食品	魚 卵 豆 乳製品 乳製品 小魚 海藻 果物 種実類	小魚 果物 きのこと類 果物 種実類	魚 卵 豆製品 海藻 小魚 いも類 種実類	魚 卵 豆製品 小魚 海藻 果物 いも類 種実類	魚 卵 豆 小魚 乳製品 海藻 果物 いも類 種実類

※今月のデザート等の納品日、品名、納入業者、後片づけについては、下表のとおりです。(検収をよろしく願います。)

日(曜)	品名	納入業者	後片づけ	日(曜)	品名	納入業者	後片づけ
13(木)	お祝いクレープ(中学校)	業者	学校で処分	19(水)	マーシャルピンズ	給食センター	学校で処分
17(月)	お祝いクレープ(小学校)	業者	学校で処分				