

令和6年度



4月分給食予定献立表



Bコース

※ 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)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)
こんだてめい	 ④ほうれん草のナムル ②少なめごはん ③やきそば	 ④チャブチェ ②ごはん ③中華つくねスープ	 ④あまなつサラダ ②コッパパン ③ミートソース ペンネ	 ⑤お祝いクレープ(中のみ) ④春のちらしずし ②すめし ③白玉団子汁	 ④小松菜のごま和え ②ごはん ③肉じゃが
今日の献立について	進級おめでとうございます。令和6年度の給食がスタートしました。給食センターでは、みなさんの健やかな成長を願って、心をこめて給食を作ります。毎日の食事でみなさんの体はつくられていることを忘れず、感謝の気持ちで食事ができるようになってほしいと願っています。今年度もどうぞよろしくお願いいたします。	「チャブチェ」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ェを作ってみました。キムチも入っているのでごはんが進みますよ。	甘夏とは、夏ミカン的一种で「カワノダイダイ」といわれるものです。ふつうの夏みかんより早く色づき、酸味が早くぬけるので「あまなつ」と呼ばれるようになりました。主な産地は鹿児島県や熊本県です。ビタミンCやクエン酸が豊富に含まれていて、疲れから体を守ってくれますよ。	たけのこは、竹の芽の部分です。英語では、a bamboo sprout (ア バンブー 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。日本料理や中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。	今日の「肉じゃが」には、鹿児島県で生産されたじゃがいもがたくさん使われています。鹿児島県のじゃがいもの生産量は北海道、長野県に次いで全国第3位なんです。南北に長い地形を利用したリレー栽培が行われています。ホクホクとしておいしいじゃがいもをたっぷりいただきますよ。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③ぶた肉 2群 ①牛乳 ③青のり粉	③つくね(とり肉) ④ぶた肉 ①牛乳	③ぶた肉 大豆 ①牛乳 ③チーズ	③④とり肉 油揚げ ④さつまあげ かまぼこ ⑤豆乳 ①牛乳	③ぶた肉 厚揚げ ①牛乳
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群 ③④にんじん ④ほうれん草 4群 ③たまねぎ キャベツ 干しいたけ ③④もやし にんにく ④きゅうり コーン	③チンゲンサイ 葉ねぎ にら ③④にんじん ④小松菜 ③えのきたけ もやし たまねぎ ④白菜キムチ 干しいたけ たけのこ にんにく しょうが	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 ②コッパパン ③ペンネ ④さとう ③オリーブオイル ④油	③小松菜 ③④にんじん ④⑤干しいたけ ④ごぼう たけのこ つわぶき えだまめ ⑤いちご果汁 ②米 ③白玉もち ⑤米粉 ④⑤さとう ④⑤油	③④にんじん ④小松菜 ③たまねぎ 糸こんにゃく えだまめ ④もやし キャベツ コーン ②米 ③じゃがいも ③④さとう ③油 ④ごま
その他調味料	③ケチャップ ソース 中華だし 塩 こしょう ゼラチン ④しょうゆ 米酢	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	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すし酢 ③かつお節(だし) ③④しょうゆ 塩 酒 ④みりん	③かつお節(だし) 塩 ③④しょうゆ みりん
栄養価	小学生 657 kcal 24.8 g 2.1 g 中学生 818 kcal 30.0 g 2.9 g	小学生 590 kcal 25.7 g 2.5 g 中学生 732 kcal 31.5 g 3.3 g	小学生 633 kcal 29.9 g 2.4 g 中学生 779 kcal 36.3 g 2.9 g	小学生 597 kcal 24.8 g 2.0 g 中学生 814 kcal 31.1 g 2.9 g	小学生 616 kcal 25.1 g 1.9 g 中学生 763 kcal 30.5 g 2.4 g
家庭でとってほしい食品	魚 卵 豆 乳製品 乳製品 小魚 果物 いも類	魚 卵 豆 乳製品 乳製品 小魚 海藻 いも類 種実類	魚 卵 豆製品 小魚 その他の野菜 海藻 いも類 種実類	卵 豆 乳製品 小魚 海藻 種実類 その他の野菜 いも類 果物	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海藻 果物 きのこ類

日(曜)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)
こんだてめい	 ④小松菜ときのこのソテー ②ごはん ③チキンカレー	 ④オーロラチキン ②ごはん ③ABCスープ	 ⑤マーシャルピンズ ④フルーツポンチ ②コッパパン ③ボークビーンズ	 ④ぶた肉と野菜のキムチ炒め ②少なめ わかめごはん ③きつねうどん	 ④きびなごのアングリーズ ②ごはん ③ぶた汁
今日の献立について	きのこはみなさんの体に必要な栄養がたっぷり入っているのを知っていますか？便秘の改善や生活習慣病の予防に役立つ食物 せんにや、疲労回復や美肌に効果があるビタミンBなど多くの栄養が含まれています。今日は、えのきたけ、しめじ、エリンギを小松菜といっしょに炒めています。	今日の給食は、昨年、串良小学校の6年生(現在中学1年生)が家庭科の授業の中で考えてくれた献立です。みんなに人気のあるABCスープを取り入れ、全体の栄養バランスがよくなるように工夫したそうです。今月は、串良小で考えてもらった献立が3回登場します。お楽しみに！	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を防いでくれる、髪の毛や肌をきれいに保つ働きもあります。今日はたくさんのトマトを使ってアメリカの家庭料理「ボークビーンズ」を作ってみました。	今日の給食は、昨年、串良小学校の6年生(現在中学1年生)が家庭科の授業の中で考えてくれた献立です。工夫した点は、成長に必要なたんぱく質をとるように、主菜に豚肉の炒め取り入れ、全体の色どりにも気を付けたそうです。野菜もたっぷりで栄養のバランスがよいですね！	「アングリーズ」とは、フランスの料理で、イギリス風の料理に用いる料理名なのでそうです。小麦粉・卵・パン粉をつけてバターで焼いたり、油で揚げたりしたもの(この名前を用います。今日は、きびなごを油で揚げ、ソースで味付けしたあとに、焼いたパン粉をまぶしています。よくかんで食べてください。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③とり肉 ④ベーコン 2群 ①牛乳	③ベーコン ④とり肉 みそ ①牛乳	③ぶた肉 ③⑤大豆 ①牛乳 ③チーズ ⑤脱脂粉乳	③とり肉 油揚げ かまぼこ ④ぶた肉 ①牛乳 ②わかめ	③ぶた肉 厚揚げ みそ ①牛乳 ④きびなご
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小松菜 4群 ③たまねぎ しめじ えだまめ にんにく ④えのきたけ エリンギ コーン	③小松菜 ③④にんじん ③たまねぎ セロリ マッシュルーム キャベツ ④えだまめ	③にんじん パセリ トマト ③たまねぎ マッシュルーム ④みかん バイン もも りんご	③葉ねぎ ほうれん草 ③④にんじん ④にら ③たまねぎ えのきたけ 干しいたけ ④キャベツ 白菜キムチ しょうが	③にんじん 葉ねぎ ③大根 ごぼう ごんにゃく しょうが
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 6群 ③油 ④マーガリン	②米 ③マカロニ ④じゃがいも さとう でんぶん ③オリーブオイル ④油	②コッパパン ③じゃがいも ③④⑤さとう ④ナタデココ ③⑤油	②米 ③うどん ④さとう ④油 ごま油	②米 ③さといも ④パン粉 さとう でんぶん ③④油
その他調味料	③アレクサンダーカレー粉 ウイン オールスパイス カレー粉 ケチャップ ソース ③④塩 ④こしょう しょうゆ	③チキンブイヨン コンソメ しょうゆ 塩 ウイン ③④こしょう ④酒 ケチャップ	③ケチャップ ウイン ソース コンソメ こしょう ローリエ ⑤ココアパウダー 塩	③かつお節・昆布(だし) ゼラチン 酒 ③④しょうゆ みりん ④塩 こしょう	③かつお節(だし) みりん しょうゆ ④ソース
栄養価	小学生 602 kcal 20.8 g 1.9 g 中学生 745 kcal 25.2 g 2.3 g	小学生 661 kcal 25.2 g 2.1 g 中学生 820 kcal 30.6 g 2.6 g	小学生 621 kcal 24.7 g 1.9 g 中学生 748 kcal 29.6 g 2.4 g	小学生 595 kcal 29.0 g 2.4 g 中学生 732 kcal 35.7 g 3.2 g	小学生 617 kcal 25.9 g 2.3 g 中学生 763 kcal 31.4 g 2.8 g
家庭でとってほしい食品	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海藻 その他の野菜 果物 種実類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海藻 その他の野菜 果物 種実類	魚 卵 豆製品 小魚 海藻 その他の野菜 種実類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 その他の野菜 果物 いも類 種実類	魚 卵 豆 乳製品 海藻 緑黄色野菜 その他の野菜 果物 きのこ類 種実類

給食だより

鹿屋市立南部学校給食センター
令和6年 4月号

ご入学・ご進級おめでとうございます！

新しい学校、そして新しい学年、子どもたちは期待と不安を胸にいただいていることでしょう。そんな子どもたちを応援し、心と体の健やかな成長を支えていくために、今年度もおいしくて安全な給食を提供できるように、センター職員一丸となって頑張っています。どうぞよろしくお願いいたします。

鹿屋市立南部学校給食センターの紹介



～ 平成 22 年 9 月開設 ～



- ★給食数 : 約 5,850 食
- ★受配校 : 小学校 13 校
中学校 7 校
計 20 校
- ★調理員・配送員 : 55 名
- ★栄養教諭 : 3 名
- ★市職員 : 5 名
- ★配送車 : 8 台
- ★給食費(1食単価)
小学校 250 円
中学校 300 円
(児童生徒は無償化となります)

子どもたちに安全な食事を提供するため、給食の調理は、衛生面に十分配慮しています。



毎月 19 日は 「かのや食育の日」です

給食センターでは、鹿屋でとれる食材を使った献立を取り入れることで、地域への理解を深め、感謝の気持ちをもってほしいと思っています。また、食育の日には、「一生を心身ともに健康に楽しく生きる力」を「食」を通して身につけるというねらいもあります。家庭でもそろって食事をするなど、食について考える日にしてほしいか



学校給食は生きた教材です

食に関する知識や実践力を身につけるために、大切な教材となります。

給食の組み合わせ



【主菜・副菜など】

主菜(肉・魚・卵)は、たんぱく質が主になるおかずで、しっかりとした体をつくるものになります。

副菜(野菜)は、体の調子を整える働きがあります。主食とおかずを交互に食べることで、全部の量が食べられなくても栄養のバランスがくずれにくくなります。

【牛乳】

牛乳は、成長期の子どものに必要な栄養がたくさん含まれていて、欠かせない食品です。特に牛乳のカルシウムは体への吸収がよく、骨や歯を丈夫にします。食物アレルギーで飲めない人は、小魚や大豆など、カルシウムの多い食品を意識してとりましょう。

【主食(ごはん・パン・めん)】

主食は、私たちが1日に食べ物からとる体を動かすエネルギー源の約40%を占めるといわれます。熱となって体温を一定に保つことや、運動でのエネルギーになります。また、脳の活動の栄養源にもなるので、授業への集中力も増します。学校給食に出る「うどん」や「スパゲティ」は、めん(小麦粉)の使用量が少なく、主食とはいえません。なので、パンや少なめのごはんと一緒に組み合わせられます。

【汁物など】

かつお節や昆布、椎茸などのだしをたっぷりと使用し、うま味を十分に生かすことや、汁物の具材を増やす等の工夫をすることで、減塩につながるようにしています。

主食は、週に4回のごはん給食、1回のパン給食を基本としています。(行事等により変更する場合もあります) 今年度から、パンの製造業者の変更により、取り扱うパンの種類に変更があります。「食パン」がなくなり、「バンズパン」や「黒糖パン」が登場します。また、小学1・2年生のパンは規格の小さいものを提供することが可能になりました。

おかずは、地場産物や郷土料理などを取り入れ、不足しがちなカルシウムや鉄分の摂取、塩分量への配慮など必要な栄養の基準量をとれるようにしています。



日(曜)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)
こんだてめい	⑤ちくわのお茶揚げ (小2個・中3個) ⑥お祝いクレープ (小のみ) ④鶏飯の具 ②ごはん ③鶏飯(スープ)	④新たまねぎのサラダ ②ごはん ③春のみそおでん	⑤ヨーグルト ④ドライカレー ②ナン ③ポトフ	④ひじきのごまヨサダ ②ごはん ③親子丼の具	⑤切干大根のボン酢和え ④ホキあおさフライ ②ごはん ③春野菜のみそ汁
今日の献立について	今日のちくわの衣には、鹿屋産の「お茶」が使われています。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、笠之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、山間部の産地帯である輝北地区があります。鹿屋市でも最盛期(さいせいき)を迎えています。	今日の給食は、昨年、串良小学校の6年生(現在中学1年生)が家庭科の授業の中で考えた献立です。工夫した点は、旬の食材を使うことで、季節感を味わいながら、コストも抑えることができるようにしたところだそうです。「つわぶき」や「たけのこ」、「新たまねぎ」など春が旬の食材がたっぷりと使われてた献立になっていますね！	ヨーグルトという言葉は、トルコ語で「ヨーグルト」を表す「ヨグルト」からきています。「ヨグルト」は、ヨーグルトの作り方を表す言葉で、「混ぜる・固める」といった意味の言葉がもとになっています。ヨーグルトは、トルコの隣の国「ブルガリア」でよく食べられていて、長生きの人が多くことから、ヨーグルトが長生きの秘訣(ひけつ)だと世界中に広まったそうです。	ひじきは、漢字で表すと、「鹿尾菜」と書きます。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と入っていますよ。	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。昔の人々が考え出した保存方法のひとつです。日光と風の力で水分がぬけ、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よ。大根の歯ごたえも楽しみながら食べてください。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ④とり肉 たまご ⑤ちくわ ⑥豆乳 2群 ①牛乳	③とり肉 ちくわ 厚揚げ みそ ①牛乳 ③昆布	③ウインナー(乳不使用) ④ぶた肉 大豆 ①牛乳 ④チーズ ⑤ヨーグルト	③とり肉 卵 ④ツナ ①牛乳 ④ひじき	③厚揚げ みそ ④ホキ ①牛乳 ④青のり粉 ⑤わかめ
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群 ④にんじん 葉ねぎ ⑤せん茶 4群 ④干しいたけ つぼ漬け ⑥いちご果汁	③にんじん さやいんげん ③つわぶき たけのこ こんにやく 大根 しょうが ④たまねぎ えだまめ きゅうり コーン	③キャベツ マッシュルーム ③④たまねぎ ④にんにく しょうが ②ナン(小麦) ③じゃがいも ④さとう	③葉ねぎ ④⑤にんじん ③たまねぎ 干しいたけ ④キャベツ きゅうり	③にんじん 葉ねぎ ③たまねぎ キャベツ えきのたけ ⑤切干大根 きゅうり
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 ②米 ④⑥さとう ⑤小麦粉 ⑥米粉 6群 ④⑤⑥油	②米 ③さといも ③④さとう ③ごま油 ④油	③④油	②米 ③さとう でんぶ ③油 ④ごま マヨネーズ(卵不使用)	②米 ③じゃがいも ④⑤⑥粉 小麦粉 でんぶ ④油
その他調味料	③鶏がらスープ 酒 ③④しょうゆ みりん ⑤⑥塩	③かつお節(だし) 酒 みりん ③④しょうゆ ④米酢	③コンソメ しょうゆ ワイン こしょう チキンブイユ 塩 ④カレー粉 ソース アレルゲンフリーカレーパウダー ケチャップ	③かつお節(だし) しょうゆ みりん 酒 ③④塩 ④こしょう	③かつお節(だし) 昆布(だし) ④塩 ⑤ボン酢
栄養価	小学生 671 kcal 24.3 g 2.9 g 中学生 737 kcal 28.5 g 4.1 g	小学生 592 kcal 24.9 g 2.5 g 中学生 730 kcal 30.2 g 3.1 g	小学生 596 kcal 32.0 g 2.5 g 中学生 737 kcal 39.2 g 3.4 g	小学生 656 kcal 25.6 g 2.4 g 中学生 809 kcal 31.0 g 3.2 g	小学生 605 kcal 22.7 g 2.2 g 中学生 733 kcal 25.6 g 2.8 g
家庭でとってほしい食品	豆 豆製品 乳製品 小魚 海藻 種実類 緑黄色野菜 その他の野菜 いも類	卵 豆 乳製品 小魚 緑黄色野菜 果物 きこ類 種実類	魚 卵 豆製品 小魚 海藻 その他の野菜 果物 種実類	豆 豆製品 乳製品 小魚 いも類 緑黄色野菜 その他の野菜 果物	肉 卵 豆 乳製品 小魚 種実類 緑黄色野菜 その他の野菜 果物

日(曜)	献立表の見かた	30日(火)
こんだてめい	④ 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。 ② ③	④ ④コールスローサラダ ②ごはん ③ハヤシライス
今日の献立について	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。	「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。
おもに体をつくるものになる食品	1群 魚・肉・卵・豆・豆製品 2群 牛乳・乳製品・小魚・海そう	③ぶた肉 ①牛乳
おもに体の調子を整えるものになる食品	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	③さやいんげん 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キャベツ きゅうり コーン
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 ごく類・いも類・さとう 6群 油脂(油類)・種実類	②米 ③じゃがいも ③油 ④コールスロードレッシング(卵) ③ハヤシルク デミグラスソース ワイン ケチャップ ソース こしょう
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 (kcal) (g) (g) 中学生 (kcal) (g) (g)	小学生 623 kcal 21.1 g 1.8 g 中学生 769 kcal 25.4 g 2.2 g
家庭でとってほしい食品	家庭でとりましょう	魚 卵 豆 豆製品 乳製品 小魚 海藻 その他の野菜 果物 種実類

大切な給食当番の仕事

自分たちで食事の準備や後片付けを行い、協力してみんなで楽しく食べることは、学校給食のねらいのひとつです。給食当番は、給食を楽しく、おいしく、そして安全に食べるためにとても大切な仕事をしています。

給食当番になったら…

つめの長さや身だしなみに気をつけよう。清潔なハンカチを毎日用意しよう。



トイレを済ませて、せっけんを使って手をしっかり洗ってから白衣に着替えよう。



マスクは鼻と口をしっかりと覆うようにつけましょう。



髪はぼうしから出しません。長い髪の方はピンなどでまとめておこう。



白衣を着たら、壁によりかかったり、ぶざけたりしてはダメだよ。



盛りつけ方や1人分の量を確認しておきましょう。



汁ものは底をよくかきまぜながら盛りつけて、残しがないようにしましょう。



当番同士でおしゃべりをせず、ときばき盛りつけましょう。



1週間の当番が終わったら、白衣を家で洗濯・アイロンかけし、忘れずに学校に持ってきてきましょう。



※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。(検収をよろしくをお願いします。)

日(曜)	品名	納入業者	後片付け	日(曜)	品名	納入業者	後片付け
11(木)	クレープ(中学校)	業者	学校で処分	22(月)	クレープ(小学校)	業者	学校で処分
17(水)	マーシャルピンズ	給食センター	学校で処分	24(水)	ヨーグルト	業者	業者