

令和6年

4月



よていこんだてひょう



南九州市立学校給食センター
(B献立用)

月		火		水		木		金	
こんだてめい 献立名 エネルギーの単位はkcal タンパク質はgです。 はたんばく質 おもに体をつくるものになるもの たんぱく質 無機質 おもに体の調子をととのえるもの ビタミン おもにエネルギーのもとになるもの 炭水化物 脂質 主に使用される調味料です。 小一エネルギーたんぱく質 中一エネルギーたんぱく質 こんだて 献立ひとくちメモ 献立の由来や食材の紹介などをします。		今月の地場産物の利用について 赤字で書いた食材です。 ☆南九州市で生産される農産物を積極的に学校給食に取り入れていきます。  キャベツ だいこん たまねぎ ふともやし こめ ぶたにく おちや かわなべぎゅう こんにやく ほししいたけ きりぼしだいこん  みそ		入学・進級 おめでとうございます 今年度も安心安全でおいしい給食をつくります 献立表確認のお願い 学校給食では、様々な食材を使用します。近年、学校給食で初めて食べた食材によって食物アレルギーを発症する事例が増えています。特に多いのが種類類(アーモンド・くるみ・カシューナッツ等)です。献立表には献立名に合わせて使用している食材が書かれています。献立表に食べたことのない食材がある場合は、体調の良い日にご家庭で食べる機会を作ってください。体調に変化がないか確認することをおすすめします。		加工食品等の使用食材 8日(月) キムチ 白菜・異性化液糖・醸造酢・食塩・唐辛子・にんにく・アミノ酸等・酸味料・パプリカ色素・ビタミンB1・水 10日(水)・19日(金)・24日(水) ミートボール 鶏肉・豚肉・たまねぎ・パン粉・小麦・馬鈴薯・炭酸カルシウム・酵母エキス・食塩・ナツメグ・黒コショウ・ピロリン酸第二鉄			
8 ①ごはん ②牛乳 ③中華風卵スープ ④豚キムチ炒め  ③ベーコン・たまご④ぶたにく ②ぎゅうにゅう ③にんじん・えのきたけ・きくらげ・ほうれんそう・コーン ④しょうが・キャベツ・はさいキムチ・にら・にんじん・たまねぎ ①こめ③でんぶ④さとう・でんぶ ④ごま・ごまあぶら ③さけ・ちゅうかだし・しょうゆ・こしょう・しお ④さけ・しょうゆ 776 31.9 中学校では、今日から給食が始まります。南九州市の給食は、地元野菜や産物をたくさん使っています。安心でおいしい給食を届けられるように、給食センターの全員でがんばります。今年度もよろしくお願ひします。		9 ①春の彩りそぼろ丼 (ごはん・春の彩りそぼろ丼の具) ②牛乳 ③根菜みそ汁  ①ぶたにく③だいず④とうふ・あぶらあげ・みそ ②ぎゅうにゅう ①しょうが・コーン・ほうれんそう・にんじん ③にんじん・だいこん・ごぼう・ふかねぎ・しょうが ①こめ・さとう③さいとも ①あぶら ①さけ・みりん・しょうゆ③にぼし(だし) 662 26.8 816 32.0 味噌汁は、戦国武将徳川家康が、健康のため欠かさず食べていたそう。家康が食べていた味噌は、豆味噌です。九州では麦を使った麦味噌をよく使います。今日は、根菜類をたっぷり使った根菜みそ汁です。		10 ①粒チーズパン ②牛乳 ③花チンチュー ④キャベツとかつおのソテー  ③ミートボール④かつお ①チーズ②ぎゅうにゅう③ぎゅうにゅう・なまクリーム ③しめじ・ブロッコリー・カリフラワー・たまねぎ・にんじん ④キャベツ・にんじん・コーン・にんにく ①つぶチーズパン③じゃがいも・こむぎこ ③バター④オリーブあぶら ③とりがらスープ・コンソメ・しお・こしょう ④しお・しろワイン・しょうゆ・こしょう 604 23.0 748 27.2 花チンチューには、「ブロッコリー」や「カリフラワー」が入っています。花が咲く前の栄養がいっぱいつまっているつぼみを食べている野菜です。ビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養素がバランスよく含まれています。		11 ①麦ごはん ②牛乳 ③チキンカレー ④フルーツヨーグルト  ③とりにく・きんときまめ ②ぎゅうにゅう③チーズ④ヨーグルト ③にんじん・たまねぎ・グリーンピース・にんにく・りんご ④りんご・もも ①こめ・むぎ③じゃがいも④ぶどうゼリー ③あぶら ③カレーこ・カレールウ・ウスターソース・ケチャップ 694 23.8 857 28.1 今日は、人気メニューのカレーです。給食のカレーのおいしさの秘密は、大きな鍋に500人分の食材を入れて、コトコトじっくり煮込むことです。それぞれの食材のうまみが出るので、おいしくなります。		12 ①アップルパン ②牛乳 ③ABCスープ ④魚とポテトのオーロラソース  ③ウインナー④たら・みそ ②ぎゅうにゅう ①りんご③にんじん・たまねぎ・キャベツ・こまつな ①アップルパン③アルファベットマカロニ・じゃがいも ④じゃがいも・さとう・でんぶ④あぶら ③しょうゆ・しお・こしょう・チキンブイヨン ④ケチャップ・みりん 634 23.7 783 28.5 今日の魚は「たら」という白身魚です。たらはよくばりな魚で、おなかいっぱいエサを食べて、おなかが大きくふくらんでいます。たくさん食べることを「たらく食べる」というのは、くいしんぼうのたらからきているそうです。	
15 ①ごはん ②牛乳 ③つみれ汁 ④豚肉の生姜炒め  ③たちうおつみれ・あぶらあげ・みそ④ぶたにく ②ぎゅうにゅう ③にんじん・だいこん・たまねぎ・えのきたけ・ふかねぎ・しょうが ④しょうが・にんじん・たまねぎ・キャベツ・ピーマン ①こめ③じゃがいも④さとう ④あぶら ③さけ・にぼし(だし) ④しょうゆ・さけ 630 28.6 780 33.8 つみれとは、魚などのすり身を調味し、手やスプーンなどで一口大につみとって、汁や鍋などに入れたものです。つみとることから「つみれ」と名付けられました。今日は、たちうおのつみれを使っています。		16 ①春のちらし寿司 ②牛乳 ③すまし汁 ④ちくわの茶衣揚げ ⑤お祝いデザート  ①さつまあげ・とり③とろろ④ちくわ ②ぎゅうにゅう③わかめ ①ほししいたけ・にんじん・ごぼう・グリーンピース ③たけのこ・にんじん・えのきたけ・ほししいたけ・はねぎ④まっちゃ ①こめ・さとう④こむぎ⑤おいわいデザート ①あぶら④あぶら ①すしず・しょうゆ③しょうゆ・しお・かつおぶし(だし)・こんぶ(だし) ④ベーキングパウダー 631 23.0 815 29.3 みなさん、ご入学・ご進級おめでとうございます。15日から市内の小学校と中学校がそろって給食がスタートしました。今日は、みなさんに幸運が届くように、お祝いの意味を込めてちらし寿司をお届けします。		17 ①黒糖パン ②牛乳 ③マカロニのクリーム煮 ④パインサラダ  ③とりにく・ベーコン・とうにゅう・しろいんげんまめ ②ぎゅうにゅう③ぎゅうにゅう・チーズ・なまクリーム ③にんじん・たまねぎ・ほうれんそう・しめじ ④パイン・きゅうり・キャベツ・コーン・あかピーマン ①こくとうパン③マカロニ・じゃがいも・こむぎ④さとう ④あぶら・フレッシュドレッシング ③しろワイン・とりがらスープ・コンソメ・しお・こしょう ④す・しお・こしょう 652 27.6 804 33.2 マカロニはイタリア料理で使われるパスタの一つです。イタリア語の「マッケーロニ」から名付けられたそうです。マカロニは、小麦粉から作られます。今日は、マカロニを野菜と一緒に煮込んだ、クリーム煮をお届けします。		18 ①ごはん ②牛乳 ③じゃがいもをそぼろ煮 ④つわのおかか炒め  ③とりにく・だいず・ちくわ・あつあげ④あぶらあげ・かつおぶし ②ぎゅうにゅう ③にんじん・こんにやく・ほししいたけ・グリーンピース ④つわ・にんじん・たまねぎ・たくあん ①こめ③じゃがいも・さとう・でんぶ④さとう ③あぶら④あぶら ③しょうゆ・さけ・しお・かつおぶし(だし) ④しょうゆ・みりん 653 23.9 807 28.1 つわのソテーに使われているつわぶきは、鹿児島県の春を告げる食材の一つです。鹿児島県では春になると、つわぶきをつみ、煮物や炒め物にいただきます。今日は、かつお節などと一緒に炒めました。春の香りを楽しみましょう。		19 ①コッペパン ②牛乳 ③ミートボールのトマト煮 ④ブロッコリー・たまねぎのサラダ ⑤いちごジャム  ③ミートボール・ベーコン ②ぎゅうにゅう④わかめ ③にんじん・たまねぎ・キャベツ・こまつな・トマト ④ブロッコリー・たまねぎ・にんじん ①コッペパン③じゃがいも・さとう・でんぶ⑤いちごジャム ④わふうドレッシング ③ケチャップ・しょうゆ・コンソメ・しお・とりがらスープ 623 25.0 756 30.0 今日は、今が旬の新玉ねぎを使ったサラダです。ブロッコリーなどと和え、春のサラダに仕上がりました。新玉ねぎは水分が多く、独特の甘みがあるので、生でもおいしく食べられます。季節の味を楽しみましょう。	

22 ①ごはん ②牛乳 ③豆腐みそ汁 ④かわなべと南九州の野菜炒め	23 ①麻婆丼 ②牛乳 ③炒めナムル	24 ①ミルクパン ②牛乳 ③春野菜のコンソメスープ ④かつおトロッケ	25 ①わかめごはん ②牛乳 ③野菜たっぷりうどん ④切干大根のごまマヨ炒め	26 ①バターパン ②牛乳 ③ポークデミシチュー ④フルーツポンチ
③だいたい・あぶらあげ・とうにゅう・みそ・こめみそ④ぎゅうにく・あかみそ ②ぎゅうにく ③にんじん・こまつな・ふかねぎ ④キャベツ・ピーマン・にんじん・ふともやし・しょうが・にんにく・りんご ①こめ③さつまいも④さとう ④ごまあぶら・ごま ③にほし(だし) ④さけ・しょうゆ・コチュジャン	①ふたにく・だいず・とうふ・あかみそ ②ぎゅうにく ①にんじん・たまねぎ・にら・ほししいたけ・たけのこ・しょうが ①にんにく③ふともやし・にんじん・こまつな・にんにく ①こめ・さとう・でんぶ③さとう ③あぶら・ごまあぶら・ごま ①ケチャップ・テンメンジャン・さけ・トウバンジャン・しょうゆ ①ちゅうかだし③しょうゆ・ちゅうかだし	③ミートボール④かつおトロッケ ①ぎゅうにく②ぎゅうにく ③キャベツ・にんじん・たまねぎ・ブロッコリー・パセリ ①ミルクパン③じゃがいも ③あぶら④あぶら ③とりがらスープ・コンソメ・こしょう・しょうゆ・しお ③しょうゆ・す	③とりにく・あぶらあげ・さつまあげ④かつお ①わかめ②ぎゅうにく④ひじき ③にんじん・たまねぎ・ほししいたけ・キャベツ・ほうれんそう ③ふかねぎ④きりぼしだいこん・にんじん・コーン・いんげん ①こめ・むぎ③うどん④さとう ③あぶら④ノンエッグマヨネーズ・すりごま・ねりごま ③しょうゆ・みりん・さけ・しお・かつおぶし(だし) ④しょうゆ・す	③ふたにく・だいず ②ぎゅうにく②チーズ ③にんにく・しょうが・にんじん・たまねぎ・しめじ・いんげん ③パセリ④もも・りんご・アロエ ①バターパン③じゃがいも④シャインマスカットゼリー ③マーガリン ③しお・こしょう・あかワイン・とんかつソース・ケチャップ ③デミグラスソース・コンソメ・チキンブイヨン
713 26.8 880 31.6	652 28.9 807 34.1	626 25.0 756 29.6	657 25.3 779 29.2	625 25.0 759 29.7

29 昭和の日

すばらしいYMCA!

牛乳の栄養

成長期にとりたいカルシウムがたっぷり

牛乳200mL中のカルシウム量は約227mgです。成長期は体をつくるためにカルシウムが必要です。カルシウムが豊富な牛乳は、毎日飲んでほしい食品です。

30 ①ごはん
②牛乳
③豚肉と野菜の炒め煮
④大豆田作り

③ふたにく・あつあげ④だいず
②ぎゅうにく④にほし
③こんにやく・にんじん・だいこん・たけのこ・ほししいたけ
③いんげん・しょうが
①こめ③じゃがいも・さとう④さとう
③あぶら④あぶら・ごま
③さけ・みりん・しょうゆ・かつおぶし(だし)
④みりん・しょうゆ

623 28.9 749 32.4

佃煮に使っている煮干しには、骨や歯を丈夫にしてくれるカルシウムが多く含まれています。食べやすいように、油で揚げ、給食センター特製のタレにからめています。よくかんで食べましょう。

給食時間の約束

茶わんや汁わんは手に持って食べよう

好ききらいをしないで食べよう

口に食べ物を入れたまま話さないようにしましょう

食べている途中で立ち歩かないようにしましょう

食事中にきたない話はやめよう

よくかんで楽しく食べよう

給食当番の身支度

髪の毛が出ないように帽子をかぶろう

マスクをきちんとつけよう

つめは短く切っておこう

石けんを使って手を洗おう

清潔な白衣を着よう

ハンカチを持とう

加工食品等の使用食材

11日(木) ぶどうゼリー
果糖ぶどう糖液糖・砂糖・果糖・ぶどう果汁・水・増粘多糖類・酸味料・香料・ビタミンC・クエン酸鉄Na・クチナシ・紅麹

15日(月) たちうおつみれ
太刀魚・でん粉・砂糖・小麦粉・食塩・アミノ酸・Na・水

16日(火) お祝いデザート
豆乳クリーム・砂糖・果糖ぶどう糖液糖・水・ぶどう糖・いちご・水・ゲル化剤・炭酸Ca・香料・酸味料・着色料

19日(金) 和風ドレッシング
食用植物油・玉ねぎ・赤ピーマン・にんにく・しいたけ・生姜・しょうゆ・砂糖・醸造酢・発酵調味料・りんご・食塩・オニオンフレーク・ブルー・たん白加水分解物・かつお節エキス・酵母エキス・ハウター・オニオンエキス・アミノ酸等・キサンタンガム・ステビア

19日(金) いちごジャム
水・あめ・砂糖・いちご・りんご・ペクチン・酸味料・香料

24日(水) かつおトロッケ
馬鈴薯・かつお・パン粉・砂糖・醤油・醸造調味料・生姜・昆布・カレー粉・パン粉・小麦粉・食用植物油・コーンシロップ・アルコール・増粘多糖類・カゼインNa・乳化剤・カラメル色素・加味ノド色素・酸化防止剤・pH調整剤・酸味料・甘草・香料・水

26日(金) シャインマスカットゼリー
果糖ぶどう糖液糖・砂糖・ぶどう糖・ぶどう果汁・水・増粘多糖類・乳酸Ca・香料・酸味料・クエン酸鉄Na・ビタミンC・クチナシ色素

よくかむことはよく味わうこと

よくかむことはよく味わうこと

よくかむことはよく味わうこと