



月		火	水	木	金				
献立名 エネルギーの単位はkcal タンパク質は g です。 は た ら き おもに体をつくるもの たんぱく質 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 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 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 かなべぎゅう こんにやく ほししいたけ むぎみそ  こだいずもやし	学校給食は「食」を学ぶ時間です！ 学校給食は、単なる食事の時間ではなく、「学校給食法」に基づき実施される教育活動です。栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健全な発達を支えることはもちろん、健康によい食事や食文化、地場産物、食事のマナーなど、さまざまなことを学ぶための時間です。  	ご家庭へのお願い 給食では、旬の食材を多く取り入れています。骨のある魚、皮付きの果物など、ご家庭でも食べ方の練習していただければと思います。また、給食で初めて食べる食品で、まれにアレルギー症状が出る場合があります。献立表を確認していただき、食べたことのない食品がある場合は、ご家庭で事前に試していただけると安心です。 					
7	①ごはん ②牛乳 ③中華わかめスープ ④デンジャオロースー 	8	①米粉パン ②牛乳 ③春野菜のクリーム煮 ④ツナとコーンのソテー 	9	①ごはん ②牛乳 ③キャベツのみそ汁 ④魚とじゃがいもの磯風味 	10	①ミルクパン ②牛乳 ③スパゲティナポリタン ④新玉ねぎのサラダ 	11	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さつま汁 
③たちうおつみれ・とうふ④ぶたにく ②ぎゅうにゅう③わかめ ③にんにく・たまねぎ・チンゲンサイ・えのきたけ・きくらげ ④しょうが・にんにく・たまねぎ・たけのこ・ほししいたけ・ピーマン ①こめ④さとう・でんぶ ④こまあぶら ③ちゅうかだし・とりがらスープ・しお・こしょう・しょうゆ・みりん ④さけ・しょうゆ・トウバンジャン		③とりにく・ベーコン・しるいんげんまめ・とうにゅう④かつお ②ぎゅうにゅう③ぎゅうにゅう・チーズ ③にんにく・たまねぎ・キャベツ・アスパラガス ④にんにく・たまねぎ・ブロッコリー・コーン ①こめ②パン・じゃがいも・こむぎこ ③マーガリン④あぶら ③しるワイン・とりがらスープ・しお・こしょう・コンソメ ④しお・こしょう・コンソメ・しょうゆ		③とうふ・あぶらあげ・むぎみそ④たら ②ぎゅうにゅう④あおのり ③にんにく・たまねぎ・にんにく・しめじ・ピーマン・トマト ④きゅうり・キャベツ・にんにく・コーン・たまねぎ ①ミルクパン③スパゲティ ③あぶら・オリーブあぶら④わふうドレッシング ③しるワイン・ケチャップ・ウスターソース・コンソメ・しお・こしょう		①ぶたにく・だいずミート③とりにく・あぶらあげ・むぎみそ ②ぎゅうにゅう ①しょうが・にんにく・にんにく・コーン・ほうれんそう ③しょうが・にんにく・だいこん・ごぼう・こんにやく・はねぎ ①こめ・さとう③じゃがいも ①あぶら③あぶら ①さけ・みりん・しょうゆ ③さけ			
768 33.4		604 27.2 743 32.4		655 22.7 810 26.7		648 26.8 816 32.9			
今日から新学期の給食が始まります。南九州市の学校給食センターでは、地元の野菜や地元で加工された食品をたくさん使っています。安心・安全で、おいしい給食をお届けできるようにがんばります！今年度もよろしく願いします。		給食センターでは、約2500人分の給食を作っています。大きな釜で煮込んで作るので、お野菜からもうま味や甘みが出て、さらにおいしくなります。今日は、新じゃがやアスパラガスを入れた春野菜たっぷりのクリーム煮を作ります。		食べ物には「旬」といって、特に新鮮で、おいしく食べることができる時期があります。キャベツは一年中出回っていますが、3～5月のキャベツは、葉が柔らかく、巻きが緩いのが特徴で「春キャベツ」と呼ばれています。		今日のサラダに入っている「サラダ玉ねぎ」は、地元の生産者の方が給食用に新玉ねぎを栽培してくださったものですね。甘みが強く、みずみずしくて、柔らかいため、生のままでもおいしく食べることができます。			
14	①煮ごはん ②牛乳 ③チキンカレーライス ④ジュースフルーツ  	15	①チーズパン ②牛乳 ③ミネストローネ ④ジャーマンポテト 	16	①ごはん ②牛乳 ③春野菜のうま煮 ④かつおみそ 	17	①バターパン ②牛乳 ③ABCスープ ④魚とポテトのオーロラソース 	18	①ごはん ②牛乳 ③麻婆豆腐 ④豆もやし中華炒め 
③とりにく・きんとときまめ ②ぎゅうにゅう③スキムミルク・チーズ ③にんにく・にんにく・たまねぎ・グリーンピース・りんご ④りんご・もも・アロエ・りんごジュース ①こめ・むぎ③じゃがいも ③あぶら ③あかワイン・カレーパウダー・ウスターソース・ケチャップ		③とりにく④ベーコン ①チーズ②ぎゅうにゅう ③にんにく・にんにく・たまねぎ・しめじ・えだまめ・トマト ④にんにく・たまねぎ・コーン・パセリ ①チーズ②マカロニ④じゃがいも ③オリーブあぶら④オリーブあぶら ③しるワイン・ケチャップ・とりがらスープ・しお・こしょう・コンソメ ③しょうゆ④しお・こしょう・コンソメ		③とりにく・だいず・あつあげ④かつお・むぎみそ ②ぎゅうにゅう③こんぶ ③にんにく・にんにく・たまねぎ・たけのこ・ほししいたけ・いんげん ④にんにく・ごぼう・にんにく・しょうが ①こめ③じゃがいも・さとう④さとう ④あぶら ③みりん・しょうゆ・わふうだし・かつおぶし(だし) ④みりん・さけ		③ウイナー④さけ ②ぎゅうにゅう ③にんにく・たまねぎ・キャベツ・こまつな ④パセリ ①バター③じゃがいも・マカロニ④じゃがいも・さとう ①バター④あぶら・ノンエッグマヨネーズ ③とりがらスープ・しお・こしょう・しょうゆ ④ケチャップ・ウスターソース			
680 23.5 828 27.6		603 28.2 750 34.3		657 26.2 807 29.8		636 23.8 797 28.8			
1学期が始まって1週間が経ちました。早寝・早起きはできていますか？きんちんと朝ごはんを食べて、登校していますか？今日の給食は、人気メニューのカレーライスとジュースフルーツの組み合わせです。よく噛んで食べましょう。		ジャーマンポテトの「ジャーマン」は、「ドイツ風」という意味で、じゃがいもを使った料理です。玉ねぎやベーコンとじゃがいもを炒め合わせて、塩やこしょうで味付けしたシンプルな料理です。今日は粗挽きの黒こしょうを使っています。		春野菜には、香りや苦みに特徴があったり、みずみずしくて柔らかく、栄養を蓄えているものが多いです。今日は、竹の子や新じゃがなどを煮込んで、うま煮を作ります。かつおみそは、ごはんと一緒にいただきます。		人気のABCスープは、アルファベットと数字の形をしたマカロニが入ったスープです。自分の名前や誕生日のマカロニが入っているか探しながら、食べるのも楽しいですね！ぜひ見つけてみてください。			
						麻婆豆腐は、中国の四川省で生まれた料理です。四川省は寒い地域なので、唐辛子や豆板醤などを使った辛い料理を食べ、体を温める工夫をしています。日本には約100年前に伝わって、今ではすっかりおなじみの料理です。			

28

①高菜井 たかな どん
(麦ごはん・高菜井の具)
②牛乳 ぎゅうにゅう
③新じゃがのみそ汁 しん しょう



①ぶたにく・さつまあげ③とうふ・あぶらあげ・むぎみそ
ぶたにく・さつまあげ③とうふ・あぶらあげ・むぎみそ

①しょうが・にんじん・たまねぎ・たけのこ・たかなづけ
③にんじん・たまねぎ・えのきたけ・はねぎ

①こめ・むぎ・さとう③じゃがいも

①あぶら

①さけ・しょうゆ

③にぼし(だし)

619	23.5	733	27.1
-----	------	-----	------

しん しょう
新じゃがは、収穫されたばかりのじゃがいものごことで、皮が薄くて、みずみずしく、ビタミンCが豊富に含まれるのが特徴です。素材の良さを生かしたシンプルな料理がおすす
めです。今日は、地元の麦みそを入れたおみそ汁を作りま

29



昭和の日

30

①ごはん
②牛乳
③中華風たまごスープ
④チャプチェ

③ベーコン・たまご④ぶたにく
ベーコン・たまご④ぶたにく

③にんじん・たまねぎ・えのきたけ・きくらげ・コーン
③ほうれんそう④にんにく・にんじん・たまねぎ・ピーマン

①こめ③でんぶ④はるさめ・さとう

④こまあぶら・こま

③ちゅうかだし・しお・こしょう・さけ・しょうゆ

④さけ・こしょう・トウバンジャン・しょうゆ

643	25.5	796	30.1
-----	------	-----	------

チャプチェは、韓国の伝統的な料理で、春雨や野菜、肉を炒めて作ります。漢字で「雑菜」と書き、韓国では、お祝い
事や家族が集まる席などで振る舞われる料理だそうです。
ごはんがすすむ味付けです。

学校給食 の目標の ポイント

学校給食の目標は、児童・生徒の健康・学習・生活の向上を図ることです。

1 適切な栄養の摂取 による健康の保持増進



健康

4 自然の恵みへの感謝を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を育む。



5 自然生活が多くの人々の物役に支えられていることを理解し、感謝する。



6 伝統的な食文化を理解する。

7 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。



食物アレルギー等がある場合には、必ずご確認ください。

28日(月) 高菜漬け
 たかな・しょうゆ・醸造酢・食塩・
 香辛料・酒清・アミノ酸等・
 ソルビトール・酸味料

