

令和7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
献立名 エネルギーの単位はkcal タンパク質は g です。		今日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。		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、健康により食事や食文化、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。	
は た ら き	おもに体をつくるもとになるもの	キャベツ だいこん たまねぎ		 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。背のある魚、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幸いです。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。	
	おもに体の調子をととのえるもの	ふともやし こめ ぶたにく おちや			
	おもにエネルギーのもとになるもの	かわなべぎゅう こんにやく			
	主に使用される調味料です。	ほししいたけ むぎみそ			
小一エネルギーたんぱく質 中一エネルギーたんぱく質		こだいずもやし			
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。					
7	①ごはん ②牛乳 ③中華わかめスープ ④チンジャオロース	8	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	9	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
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にんじん・たまねぎ・チンゲンサイ・えのきたけ・きくらげ ④しょうが・にんじん・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ごまあぶら 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にんじん・だいこん・キャベツ・はねぎ ①こめ③じゃがいも④じゃがいも・さとう ④あぶら ③にぼし(だし)・みりん・しょうゆ		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・にんじん・コーン・ほうれんそう ③しょうが・にんじん・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		655 22.7 810 26.7		604 27.2 743 32.4	
きょう 学校給食センターでは、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と甘みが出て、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。		さつま汁は、鹿児島県の郷土料理で、鶏肉や野菜を炒めて作る。具だくさんのおみそ汁です。戦いの土気を上げるために作られた料理と言われています。春の彩りそぼろ丼は、ごはんにも具を乗せてから、いただきます。		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。甘みが強く、みずみずしく、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麦ごはん ②牛乳 ③チキンカレーライス ④ジュシーフルーツ	15	①ごはん ②牛乳 ③春野菜のうま煮 ④かつおみそ	16	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
③とりにく・きんときまめ ②ぎゅうにゅう③スキムミルク・チーズ ③にんにく・にんじん・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 ④あぶら ③あかワイン・カレールウ・ウスターソース・ケチャップ		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・にんじん・たまねぎ・たけのこ・ほししいたけ・いんげん ④にんじん・ごぼう・にら・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ぶたにく・とうふ・だいずミート・あかみそ④ちくわ ②ぎゅうにゅう ③しょうが・にんにく・にんじん・たまねぎ・ほししいたけ ③たけのこ・グリーンピース④にんじん・こだいずもやし・にら ①こめ③さとう・でんぶ④さとう ③ごまあぶら④あぶら・ごまあぶら・ごま ③トウバンジャン・さけ・ケチャップ・しょうゆ ③ちゅうかだし④しょうゆ	
680 23.5 828 27.6		657 26.2 807 29.8		603 28.2 750 34.3	
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?きんときまめごはんを食べ、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シーフルーツの組み合わせです。よく噛んで食べましょう。		春野菜には、香りが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くあります。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。		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、塩と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。	
				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。	
				人気のABCスープは、アルファベットや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。	

28

①高菜井

(麦ごはん・高菜井の具)

②牛乳

③新じゃがのみそ汁

①ぶたにく・さつまあげ③とうふ・あぶらあげ・むぎのみそ汁

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
-----	------	-----	------

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

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④でんぶん④はるさめ・さとう

④ごまあぶら・ごま

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

学校給食法
第2条第1項
目的・趣旨

1 適切な栄養の摂取

による健康の保持増進。

2 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営む判断力や望ましい食習慣を養う。

3 明るい社会性と協同の精神を養う。

4 自然の恵みへの理解を深め、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養う。

5 食生活が多くの人々の功効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。

早朝

朝食

お風呂

洗濯

夕ごはん

運動

夕ごはん

勉強

お風呂

夜ごはん

勉強

お風呂

朝ごはん

生活リズムを大切に!