



予定献立表



Table with columns for dates (2月, 3月, 4月, 5月, 6月) and rows for menu items, ingredients, and energy values. Includes icons for each dish and detailed ingredient lists.

献立ひとくちメモ
今日は、中学3年生への高校入試応援献立で、受験に「勝つ」と願いをこめて、チキンカツです。...

献立の由来や食材の紹介などをします。

Table for '今月の地場産物の利用について' (This month's local products utilization). Lists products like cabbage, carrots, and meat, and their use in school lunches.

Main menu table for months 9, 10, 11, 12, and 13. Includes dish names, ingredients, and energy values.

加工食品等の使用食材 (Processed food ingredients) section. Lists specific ingredients used in various dishes, such as wheat flour, oil, and seasonings.

※どの料理に何の食材が使われているかわかるよう、番号をつけています。
※印は、中学3年生からのリクエスト、「アンコール給食」です。

		16 (月)	17 (火)	18 (水)	19 (木)	20 (金)
献立名		④きびなごのニラだれ ①ごはん ③豆乳みそ汁	④ひじきとれんこんのソテー ①りんごパン ③春野菜パスタ	⑤乳酸菌飲料 ④炒めナムル ①ごはん ③キムチ鍋	④お茶むらみそ ①ごはん ③さつま春巻	春分の日 卒業進級おめでとう
は	おもに体をつくるものになるもの	たんぱく質 ③だし・あぶらあげ・とうにゅう ③みそ・こめみそ ②ぎゅうにゅう ④きびなご	③かつお ②ぎゅうにゅう ④ひじき	③ぶたにく・たちゅうおつみれ・とうふ ③あぶらあげ・あかみそ ②ぎゅうにゅう ④きわかめ⑤にゅうさんきんいんりょう	③ぶたにく・あつあげ ④とりにく・だしず・みそ ②ぎゅうにゅう	①たんぱく質 ②たんぱく質 ③たんぱく質 ④たんぱく質
	おもに体の調子を整えるもの	ビタミン ③にんにく・こまつな・ふかねぎ ④にら	①りんご ③にんにく・にんにん・たまねぎ・しめじ ③キャベツ・コーン・スナップえんどう・あかピーマン ④れんこん・にんにん・たまねぎ・チンゲンサイ	③はくさいキムチ・キャベツ・にんにん ③だいこん・ふかねぎ・にら・ほししいたけ ④にんにん・こだいずもやし ④こまつな・にんにく	③こんにやく・にんにん・だいこん・ごぼう ③たけのこ・ほししいたけ・いんげん ④にんにん・ごぼう ④おちゃ・しょうが	①たんぱく質 ②たんぱく質 ③たんぱく質 ④たんぱく質
た	おもにエネルギーのもとになるもの	炭水化物 ①こめ③じゃがいも・くらざとう ④さとう ④あぶら	①りんごパン③スパゲッティ ④さとう ③あぶら・オリーブあぶら ④ノンエッグマヨネーズ・あぶら・ごま	①こめ ④さとう ④ごまあぶら・ごま	①こめ③じゃがいも・さとう ④さとう	①たんぱく質 ②たんぱく質 ③たんぱく質 ④たんぱく質
	おもにエネルギーのもとになるもの	脂質 ③にぼし(だし) ④しょうゆ・ケチャップ・さけ・みりん ④す	③しお・さけ・しょうゆ・コンソメ ③こしょう・とりがらスープ ④しょうゆ・さけ・しお	③トウバンジャン・さけ・しょうゆ ③とりがらスープ・しお ④す・しょうゆ・しお	③さけ・みりん・しょうゆ ③かつおぶし(だし) ④さけ・みりん	①たんぱく質 ②たんぱく質 ③たんぱく質 ④たんぱく質
おもに主で使用される調味料です。						
小学校: エネルギー Kcal たんぱく質 g		617 26.0	720 25.5	662 29.6	636 26.1	
中学校: エネルギー Kcal たんぱく質 g		764 30.7	886 30.6	809 34.4	787 30.9	

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。

きびなごは、鹿児島を代表する魚の一つです。頭からしっぽまで、骨ごと食べられるので、成長期のみなさんに必要なカルシウムがたっぷり摂取できます。今日は、給食センター特製のニラだれをからめました。よくかんで、残さずいただきますように。

春になると登場するのが、グリーンピースなどのえんどう豆です。若いうちに収穫し、さやごと食べるのが特徴です。今日は、さやごと食べる、南薩地区で栽培された、スナップえんどうを使っています。春の味覚を楽しんでください。

ナムルは、朝鮮半島の家庭料理の一つで、野菜の和え物のことを指します。もやしなどの野菜や、ゼンマイなどの山菜・野草をゆでて、調味料とごま油・にんにくなどと和えて作られ、様々な種類のナムルがあるとわれています。

たっぷりお茶むらみの日

今日の献立は、知覧茶や黒豚などを中心に、南九州市の新鮮な食材を取りいれました。地産産物を食べ、元気な体をつくりましょう。

「あたりまえ」にあらためて「ありがとう」

		23 (月)	24 (火)
献立名		④春野菜のソテー ①ごはん ③ハヤシライス	④煮干しの佃煮 ①ごはん ③豚じゃがキムチ
は	おもに体をつくるものになるもの	たんぱく質 ③ぎゅうにゅう・きんとときまめ ④ベーコン ②ぎゅうにゅう	③ぶたにく・あつあげ・さつまあげ ②ぎゅうにゅう ④たづくりにぼし
	おもに体の調子を整えるもの	ビタミン ③にんにく・にんにん・たまねぎ ③しめじ・グリーンピース ④キャベツ・にんにん・アスパラガス ④スナップえんどう・たまねぎ・コーン	③しょうが・つきこんにやく ③にんにん・たまねぎ・にら ③はくさいキムチ ④おちゃ
た	おもにエネルギーのもとになるもの	炭水化物 ①こめ③くらざとう ⑤おいわいデザート(小のみ) ④あぶら	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
	おもにエネルギーのもとになるもの	脂質 ③あかワイン・ウスターソース・しょうゆ ③デミグラスソース・ケチャップ・ハヤシルウ ④しょうゆ・しお・こしょう	③トウバンジャン・しょうゆ・みりん ④みりん・しょうゆ
おもに主で使用される調味料です。			
小学校: エネルギー Kcal たんぱく質 g		760 26.6	792 33.1
中学校: エネルギー Kcal たんぱく質 g		825 30.7	
献立ひとくちメモ		小学校のみなさんは、今日が今年度最後の給食となりました。4月とくらべ、体は大きくなりましたか。また、食べられる食材や料理、食べる量は増えましたか。これからもみなさんが元気に過ごせるよう、願いをこめて給食を届けますね。	今日は、今年度最後の給食です。一年間をふり返って、思い出に残る給食はありましたか。来年度も安心安全で、おいしい給食を届けるよう、給食センター職員一同がんばります。春休みも「早寝早起き朝ごはん」をこころがけ、元気に過ごしましょう。

1年間ありがとうございました

今年度の給食は、3月24日(火)で終了します。日頃から学校給食への御理解と御協力をいただき、ありがとうございます。給食センターでは、安心安全で魅力あるおいしい給食を提供できるよう、衛生管理や安全管理に注意し、日々努めています。配達先などの子も達から「おいしかったよ」の声やお手紙、そしてなにより、からっぽになって戻ってくる食缶が、私たちの大きな励みになっています。これからも、子ども達の「おいしい」の笑顔や健やかな成長のために、職員一同、力を合わせ、給食を提供して参ります。来年度もよろしくお願いいたします。

加工食品等の使用食材
※おうちのひとと一緒に読みましょう。

- 11日(水)はんぺん(白・紅)
いりより・すけそら・大豆油・砂糖・とろろ・食塩・発酵調味料・加工エープン・アミノ酸等・乳化剤・水・紅麹(紅のみ)
- 11日(水)コジヤチン
米みそ・水あめ・麦芽エキス・米こうじ調味料・乾燥唐辛子・砂糖・食塩・酵母エキスパウダー
- 13日(金)ハンバーグ
豚肉・鶏肉・たまねぎ・粉状植物性たんぱく・豚脂・炭水化物性キスクリン・果糖ぶどう糖液糖・でんぷん・ドロマイト・ぶどう糖加工品・ポークエキス・発酵調味料・食塩・加工油脂・酵母エキス・チキンブイヨン・加工でんぷん・クエン酸Na・水

食物アレルギー等がある場合には、必ずご確認ください。

- 23日(月)ハヤシルウ
小麦粉・ラード・パーム油・食塩・砂糖・ぶどう糖・トマトペースト・オニオンパウダー・ガーリックパウダー・牛肉エキス・ペッパー・コーンパウダー・米粉・シナモン・アミノ酸等・カラメル色素
- 23日(月)デミグラスソース
小麦粉・牛脂豚脂混合油・トマトペースト・砂糖・食塩・ゼラチン・しょうがペースト・オニオンパウダー・ガーリックパウダー・調味料・香辛料・野菜エキス・香味油・ポークエキス・玉ねぎエキス・酵母エキス加工品・ビーフエキス・カラメル色素・アミノ酸等・調味料・香料