

4月分予定献立表・給食だより

《印は地産産物・郷土料理を取り入れた献立です。》
 《各料理の番号は、同じ番号の食品からできています。》
 《アレルギー等で食事制限の必要な場合は、献立表をよく見て材料のチェックをしてください。》
 《アレルギーによる代替食品がでる献立には、(代)印がついています。》
 《材料、天候、その他の都合により献立の変更をする場合があります。》
 ※基本は、月曜日と火曜日と木曜日は、ごはんの日です。はしを忘れないようにしましょう。

令和6年度
 中央学校給食センター
 谷山学校給食センター

Aブロック

花野小、西紫原小、広木小、東谷山小、
 星峯東小、皇徳寺小、宮川小、宮川幼稚園

はしを持ってくる日

月	火	水	木	金																																																											
<p>いよいよ新年度がスタートしました。学校給食センターでは、今年度も「安全でおいしい魅力ある学校給食」を提議できるように、献立や調理方法を工夫・改善していきます。どうぞよろしくお願いします。</p> 	<p>献立表の見方</p> <p>「代」マーク アレルギーによる代替食品がでる献立には、(代)印がついています。</p> <p>「はし」のマーク 週3回はごはんの日です。Aブロックの学校は、基本は毎週月曜日と火曜日と木曜日は「はし持参の日」です。忘れないように持ってきてください。</p> <p>「食品の分類」 使われている食品を体の中での働きによって、3つのグループに分類しています。</p> <p>「配膳図」 この献立表は配膳図も兼ねています。給食当番は、この絵をチェックしてから、準備を始めましょう。</p> <p>「桜島マーク」 (鹿児島をイメージしました) このマークがついている料理は、郷土料理、地産産物を取り入れた献立です。</p> <p>「調味料」 アレルゲンのない「こしょう」、「一味とうがらし」などの調味料に関しては、献立表への記載はありません。</p> <p>「栄養価」 栄養基準は文科科学省で決められています。小学校の献立表には、中学年の栄養価をのせています。</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー(kcal)</th> <th>たんぱく質(g)</th> <th>脂質(g)</th> </tr> <tr> <td>530</td> <td>650</td> <td>780</td> </tr> <tr> <td>117.2~28.5</td> <td>21.1~32.5</td> <td>25.4~39.0</td> </tr> </table>	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	530	650	780	117.2~28.5	21.1~32.5	25.4~39.0	<p>使用食材について</p> <p>イラストの⑤目野菜あんかけに入っているミートボールなどの加工品に使用されている食材は、()書きで、3つのグループに分けて表示しています。調味料の内容については、別紙の「給食食材の食物アレルギー資料」をご確認ください。</p>																																																				
エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)																																																													
530	650	780																																																													
117.2~28.5	21.1~32.5	25.4~39.0																																																													
<p>8 入学式</p> <p>祝入学式</p> <p>エネルギー 629 kcal/たんぱく質 24.6 g</p>	<p>9 ごまあえ</p> <p>②むぎごはん ③ぶたどんのぐ</p> <p>①ぎゅうにゅう ②ぶたにく あぶらあげ ④さつまあげ(すけとうだら)</p> <p>③にんじん たまねぎ えのきたけ たけのこ こにやく きぬさや しょうが ④キャベツ もやし あかピーマン</p> <p>②こめ きょうかまい むぎ ③あぶら さとう ④ごま さとう さつまあげ(コンスターチ さとう)</p> <p>③しょうゆ ④しょうゆ</p> <p>エネルギー 629 kcal/たんぱく質 24.6 g</p>	<p>10 スティックドッグ</p> <p>②ドッグパン ③とうもろクリームシチュー</p> <p>①ぎゅうにゅう ②ウイナー(ぶたにく) ひよこまめ とうもろ とうもろクリーム ④スティックドッグ(ぎゅうにく とりにく ぶたにく)</p> <p>③にんじん たまねぎ スイートコーン ブロッコリー ④スティックドッグ(たまねぎ) トマト</p> <p>②ドッグパン ③じゃがいも マーガリン あぶら ④スティックドッグ(パンこ こむぎ でんぶん さとう) でんぶん</p> <p>③ホワイトルウ チキンガラスープ コンソメ ④スティックドッグ(しょうゆ) ケチャップ ウスターソース しょうゆ</p> <p>エネルギー 603 kcal/たんぱく質 25.3 g</p>	<p>11 いわしのうめ</p> <p>②ごはん ③こんさいのみそに</p> <p>①ぎゅうにゅう ②ぶたにく とうもろあげ むぎみそ ④いわし</p> <p>③にんじん だいこん こにやく ごぼう いんげん しょうが ④しお ばいにく</p> <p>②こめ きょうかまい ③さいとも あぶら さとう ④さとう でんぶん</p> <p>③しょうゆ かつおごみ ④しょうゆ</p> <p>エネルギー 629 kcal/たんぱく質 27.1 g</p>	<p>12 キャラメルパテ</p> <p>②こめこいりパン ③ミックスひじき</p> <p>①ぎゅうにゅう ②ぶたにく ちくわ(たちうお だいず) ひじき ④きなこ</p> <p>③たまねぎ にんじん スイートコーン えだまめ</p> <p>②こめこいりパン ③ちくわ(こむぎ) じゃがいも マーガリン ④さつまいも あぶら さとう</p> <p>③コンソメ しょうゆ</p> <p>エネルギー 627 kcal/たんぱく質 22.8 g</p>																																																											
<p>15 かつおそば</p> <p>②ごはん ③とうもろわかめのみそ</p> <p>①ぎゅうにゅう ②とうもろ わかめ おから むぎみそ ④かつお だいず</p> <p>③にんじん だいこん たけのこ はねぎ ④ごぼう にんじん えだまめ しょうが</p> <p>②こめ きょうかまい カルシウムまい ④だいずあぶら さとう ごま</p> <p>③だし(かつおだし こんぶ しいたけ) かつおごみ ④しょうゆ</p> <p>エネルギー 649 kcal/たんぱく質 26.8 g</p>	<p>16 ブロッコリーとまめのサラダ</p> <p>②むぎごはん ③チキンカレー</p> <p>①ぎゅうにゅう ②とりにく ひよこまめ ④まめマリネ(だいず あおえんどうまめ あかいんげんまめ)</p> <p>②たまねぎ にんじん しょうが にんにく トマト エリンギ りんご こなさとうきび ③ブロッコリー あかピーマン スイートコーン レモンがじゅう まめマリネ(たまねぎ あかピーマン レモンがじゅう)</p> <p>②こめ きょうかまい むぎ ③あぶら マーガリン ④オリーブオイル さとう マーガリン(さとう オリーブオイル)</p> <p>③カレールウ しょうゆ コンソメ ウスターソース ④しょうゆ</p> <p>エネルギー 649 kcal/たんぱく質 22.1 g</p>	<p>17 かぼちゃグラタン</p> <p>②こくとうパン ③ポトフ</p> <p>①ぎゅうにゅう ②ウイナー(ぶたにく) ④おから とうもろ だいず</p> <p>②たまねぎ にんじん セロリ パセリ キャベツ カリフラワー ④かぼちゃ たまねぎ</p> <p>②こくとうパン ③じゃがいも あぶら ④ショートニング じゃがいも こめ さとう みずあめ</p> <p>③しょうゆ コンソメ チキンガラスープ</p> <p>エネルギー 610 kcal/たんぱく質 21.2 g</p>	<p>18 きびなごフライ</p> <p>②ごはん ③つわぶきのもの</p> <p>①ぎゅうにゅう ②とりにく きぬあげ こんぶ ④きびなご だいず</p> <p>③つわぶき こにやく だいこん にんじん たけのこ いんげん</p> <p>②こめ きょうかまい ③さいとも さとう あぶら ④パンこ ショートニング さとう こむぎ でんぶん あぶら</p> <p>③しょうゆ かつおごみ</p> <p>エネルギー 634 kcal/たんぱく質 25.8 g</p>	<p>19 にくだんご(2こ)</p> <p>②こめこいりパン ③コーンポタージュ</p> <p>①ぎゅうにゅう ②ひよこまめ とうもろ ④とりにく だいず</p> <p>③にんじん たまねぎ スイートコーン ブロッコリー ④たまねぎ にんじん えだまめ くいねぎ しょうが キャベツ りんご トマト</p> <p>②こめこいりパン ③じゃがいも あぶら ④ぶたあぶら さとう あぶら</p> <p>③ホワイトルウ チキンガラスープ コンソメ ④ケチャップ ウスターソース</p> <p>エネルギー 582 kcal/たんぱく質 22.8 g</p>																																																											
<p>22 ちらしずしのぐ</p> <p>⑤おいわいワレブ ②すしめし ③すましじる</p> <p>①ぎゅうにゅう ③きぬあげ かんてん ④とりにく さつまあげ(いとより あじ) ⑤とうもろ だいず</p> <p>③だいこん にんじん はねぎ えのきたけ ④たけのこ にんじん グリンピース ⑤ほしいたけ ⑥いちご</p> <p>②こめ きょうかまい ③さとう あぶら さつまあげ(でんぶん あぶら さとう) ④あぶら さとう こめ こむぎ あぶら だいずあぶら</p> <p>②すしめし ③だし(かつおだし こんぶ しいたけ) しょうゆ かつおごみ ④しょうゆ</p> <p>エネルギー 673 kcal/たんぱく質 23.8 g</p>	<p>23 もやしのナムル</p> <p>②ごはん ③ジャーツァンドウフ</p> <p>①ぎゅうにゅう ②ぶたひきにく とうもろあげ だいず あかみそ ④わかめ</p> <p>③にんじん たまねぎ たけのこ ほしいたけ しょうが にんにく ④だいずもやし きゅうり あかパプリカ にんにく</p> <p>②こめ きょうかまい カルシウムまい ③ごまあぶら さとう でんぶん ④ごま ごまあぶら さとう</p> <p>③しょうゆ ケチャップ ちゅうかスープ トウバンジャン ④しょうゆ</p> <p>エネルギー 623 kcal/たんぱく質 24.8 g</p>	<p>24 とうもろパグのレモンソース</p> <p>②こくとうパン ③かぼちゃのベーコンに</p> <p>①ぎゅうにゅう ③ベーコン(ぶたにく) ぶたにく しろいんげんまめ ④とうもろパグ(とうもろ とりにく だいず)</p> <p>③かぼちゃ たまねぎ にんじん えだまめ カリフラワー スキニーニ ④とうもろパグ(たまねぎ) レモンがじゅう</p> <p>②こくとうパン ③さとう パームゆ ④とうもろパグ(パンこ こむぎ さとう) さとう でんぶん</p> <p>③コンソメ しょうゆ チキンガラスープ ④とうもろパグ(しょうゆ) しょうゆ</p> <p>エネルギー 592 kcal/たんぱく質 28.1 g</p>	<p>25 さばのしょうがに</p> <p>②ごはん ③こんさいごまじる</p> <p>①ぎゅうにゅう ③きぬあげ むぎみそ ④さば</p> <p>③にんじん だいこん ごぼう はねぎ ほしいたけ ④しょうが</p> <p>②こめ きょうかまい ③さいとも さとう ④みずあめ こめ</p> <p>③だし(かつおだし こんぶ しいたけ) ④しょうゆ こんぶだし</p> <p>エネルギー 663 kcal/たんぱく質 24.2 g</p>	<p>26 ブロッコリーのクリームあえ</p> <p>②コッペパン ③スパイシーとうもろ</p> <p>①ぎゅうにゅう ③ミートボール(とりにく ぶたにく だいず) とうもろ ④だいず たら ほき</p> <p>③ミートボール(たまねぎ) にんじん たまねぎ ことつな スイートコーン えだまめ しめじ にんにく ④ブロッコリー レモンがじゅう</p> <p>②コッペパン ③さとう じゃがいも ミートボール(みずあめ でんぶん だいずあぶら) ④さとう でんぶん あぶら</p> <p>③カレールウ ウスターソース しょうゆ コンソメ ④マヨネーズ</p> <p>エネルギー 598 kcal/たんぱく質 23.6 g</p>																																																											
<p>アレルギーについてのお知らせ</p> <p>献立表には表示されていますが、「昆布」「わかめ」「ひじき」等には、漁法の関係で、いか・えび・かに・さば ちぎよ かい はい はい 稚魚・貝などが入っている場合があります。</p> 	<p>30 はるまき</p> <p>②ごはん ③はっぼうさい</p> <p>①ぎゅうにゅう ③ぶたにく かまぼ(いとより) すけとうだら だいず ④ぶたにく だいず</p> <p>③にんじん たまねぎ キャベツ ヤングコーン たけのこ きくらげ きぬさや しょうが ④にんじん たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ ②こめ きょうかまい カルシウムまい ③ごまあぶら さとう でんぶん ④こむぎ ショートニング はるまき でんぶん さとう だいずあぶら こめ こなあめ あぶら</p> <p>③しょうゆ チキンガラスープ ちゅうかスープ ④しょうゆ</p> <p>エネルギー 670 kcal/たんぱく質 22.2 g</p>	<p>《今月使用予定の野菜の産地》 ※市場の入荷状況により、産地が変更になることがあります。</p> <table border="1"> <tr> <th>種類</th> <th>産地</th> <th>種類</th> <th>産地</th> <th>種類</th> <th>産地</th> </tr> <tr> <td>じゃがいも</td> <td>ながさき 鹿児島</td> <td>しょうが</td> <td>ながさき 鹿児島</td> <td>たけのこ</td> <td>かごしま 鹿児島</td> </tr> <tr> <td>にんじん</td> <td>ながさき 鹿児島</td> <td>こまつな</td> <td>かごしま 鹿児島</td> <td>えのきたけ</td> <td>みやぎ 宮崎</td> </tr> <tr> <td>たまねぎ</td> <td>かごしま 鹿児島</td> <td>フナグサイ</td> <td>かごしま 鹿児島</td> <td>しめじ</td> <td>ふくおか 福岡</td> </tr> <tr> <td>キャベツ</td> <td>かごしま 鹿児島</td> <td>パセリ</td> <td>さか 佐賀</td> <td>エリンギ</td> <td>ふくおか 福岡</td> </tr> <tr> <td>葉ねぎ</td> <td>かごしま 鹿児島</td> <td>セロリ</td> <td>ふくおか 福岡</td> <td>かぼちゃ</td> <td>みやぎ 宮崎</td> </tr> <tr> <td>ぶた</td> <td>かごしま 鹿児島</td> <td>にら</td> <td>かごしま 鹿児島</td> <td>ごぼう</td> <td>あおき 青森</td> </tr> <tr> <td>深ねぎ</td> <td>かごしま 鹿児島</td> <td>あかパプリカ</td> <td>かん 韓国</td> <td>もやし</td> <td>かごしま 鹿児島</td> </tr> <tr> <td>だいこん</td> <td>かごしま 鹿児島</td> <td>きゅうり</td> <td>かごしま 鹿児島</td> <td>大豆</td> <td>かごしま 鹿児島</td> </tr> <tr> <td>きゅうり</td> <td>かごしま 鹿児島</td> <td>つわぶき</td> <td>かごしま 鹿児島</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	種類	産地	種類	産地	種類	産地	じゃがいも	ながさき 鹿児島	しょうが	ながさき 鹿児島	たけのこ	かごしま 鹿児島	にんじん	ながさき 鹿児島	こまつな	かごしま 鹿児島	えのきたけ	みやぎ 宮崎	たまねぎ	かごしま 鹿児島	フナグサイ	かごしま 鹿児島	しめじ	ふくおか 福岡	キャベツ	かごしま 鹿児島	パセリ	さか 佐賀	エリンギ	ふくおか 福岡	葉ねぎ	かごしま 鹿児島	セロリ	ふくおか 福岡	かぼちゃ	みやぎ 宮崎	ぶた	かごしま 鹿児島	にら	かごしま 鹿児島	ごぼう	あおき 青森	深ねぎ	かごしま 鹿児島	あかパプリカ	かん 韓国	もやし	かごしま 鹿児島	だいこん	かごしま 鹿児島	きゅうり	かごしま 鹿児島	大豆	かごしま 鹿児島	きゅうり	かごしま 鹿児島	つわぶき	かごしま 鹿児島			<p>よくかんで 食べよう!!</p> 
種類	産地	種類	産地	種類	産地																																																										
じゃがいも	ながさき 鹿児島	しょうが	ながさき 鹿児島	たけのこ	かごしま 鹿児島																																																										
にんじん	ながさき 鹿児島	こまつな	かごしま 鹿児島	えのきたけ	みやぎ 宮崎																																																										
たまねぎ	かごしま 鹿児島	フナグサイ	かごしま 鹿児島	しめじ	ふくおか 福岡																																																										
キャベツ	かごしま 鹿児島	パセリ	さか 佐賀	エリンギ	ふくおか 福岡																																																										
葉ねぎ	かごしま 鹿児島	セロリ	ふくおか 福岡	かぼちゃ	みやぎ 宮崎																																																										
ぶた	かごしま 鹿児島	にら	かごしま 鹿児島	ごぼう	あおき 青森																																																										
深ねぎ	かごしま 鹿児島	あかパプリカ	かん 韓国	もやし	かごしま 鹿児島																																																										
だいこん	かごしま 鹿児島	きゅうり	かごしま 鹿児島	大豆	かごしま 鹿児島																																																										
きゅうり	かごしま 鹿児島	つわぶき	かごしま 鹿児島																																																												