

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。》


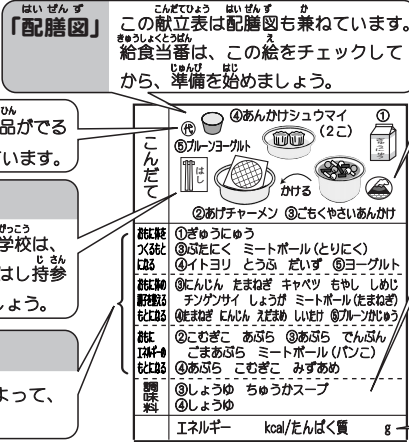
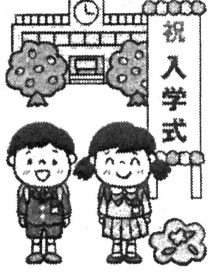
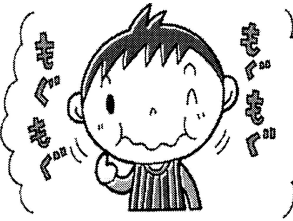
《材料、天候、その他の都合により献立の変更をする場合があります。》

※基本は、火曜日と水曜日と金曜日は、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

はしを持ってくる日

Bブロック
大明丘小、坂元台小、武岡台小
向陽小、伊敷台小、清和小

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。どうぞよろしくお祈りします。</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「はしのマーク」 週3回はごはんの日です。Bブロックの学校は、基本は毎週火曜日と水曜日と金曜日が「はし持参の日」です。忘れないように持参しましょう。</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 栄養価は文部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</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> </tr> <tr> <td>530</td> <td>650</td> <td>780</td> <td>830</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	530	650	780	830	<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	たんぱく質	脂質	炭水化物																																																						
530	650	780	830																																																						
<p>入学式</p> 	<p>④ほきのおおさてんぷら</p> <p>②ごはん ③さつまじる</p> <p>①ぎゅうにゅう ③とりにく あぶらあげ むぎみそ おから ④ほき だいず あおさ ③にんじん だいこん ごぼう はねぎ こんにやく だいずもやし しょうが</p> <p>②こめ きょうかまい ③さつまいも あぶら くらざとう ④こむぎこ でんぷん あぶら</p> <p>エネルギー 643 kcal/たんぱく質 24.8 g</p>	<p>④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 ③とりにく あぶらあげ ④さつまあげ(すけとうだら) ③にんじん たまねぎ えのきたけ たけのこ こんにやく 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(コーンスターチ 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>④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 ③ウインナー(ぶたにく) ④おから とうにゅう だいず ③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>④いわしのうめ</p> <p>②ごはん ③こんさいのみそ</p> <p>①ぎゅうにゅう ③ぶたにく とうふあげ むぎみそ ④いわし ③にんじん だいこん こんにやく ごぼう いんげん しょうが ④しほ ばいにく</p> <p>②こめ きょうかまい ③さといも あぶら さとう ④さとう でんぷん</p> <p>③しょうゆ かつおこしみ ④しょうゆ</p> <p>エネルギー 629 kcal/たんぱく質 27.1 g</p>																																																					
<p>④キャラメルポテト</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 ③ぶたにく ちくわ(たちうお だいず) ひじき ④きなこ 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 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>④かつおそば</p> <p>②ごはん ③とうふわかめのみそ</p> <p>①ぎゅうにゅう ③とりにく わかめ おから むぎみそ ④かつお だいず 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(かつおぶし こんぶ しいたけ) かつおこしみ ④しょうゆ</p> <p>エネルギー 649 kcal/たんぱく質 26.8 g</p>	<p>④プロコリーとたまごのサラダ</p> <p>②むぎごはん ③チキンカレー</p> <p>①ぎゅうにゅう ③とりにく ひよこまめ ④たまご マリネ(だいず あおえんどうたまご あかいんげんたまご) ③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 こなすとらきび ④プロコリー あかピーマン スイートコーン レモンかじゅう まめマリネ(たまねぎ あかピーマン レモンかじゅう)</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 マリネ(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>④とうふバーグのレモンソース</p> <p>②こくとうパン ③かぼちゃのベーコン</p> <p>①ぎゅうにゅう ③ベーコン(ぶたにく) ぶたにく しろいんげんたまご ④とうふバーグ(とうふ とりにく だいず) 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 ④とうふバーグ(たまねぎ) レモンかじゅう</p> <p>②こくとうパン ③さとう パームゆ ④とうふバーグ(パンこ こむぎ さとう) さとう でんぷん</p> <p>③コンソメ しょうゆ チキンガラスープ ④とうふバーグ(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>④ぎびなごフライ</p> <p>②ごはん ③つわぶきのにもの</p> <p>①ぎゅうにゅう ③とりにく きぬさや こんぶ ④ぎびなご だいず ③つわぶき こんにやく 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さといも さとう あぶら ④パンこ ショートニング さとう こむぎこ でんぷん あぶら</p> <p>③しょうゆ かつおこしみ</p> <p>エネルギー 634 kcal/たんぱく質 25.8 g</p>																																																					
<p>④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 ③ひよこまめ とうにゅう ④とりにく だいず ③にんじん たまねぎ スイートコーン プロコリー 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>④ちらしずしのぐ</p> <p>⑤おいわいクレープ</p> <p>②すしめし ③すましじる</p> <p>①ぎゅうにゅう ③きぬさや かんてん ④とりにく さつまあげ(いとより あじ) ⑤とうにゅう だいず 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 ほししいたけ ⑥いちご</p> <p>②こめ きょうかまい ④さとう あぶら さつまあげ(でんぷん あぶら さとう) ⑤あぶら さとう こめ みずあめ だいずあぶら</p> <p>②すしず ③だし(かつおぶし こんぶ しいたけ) しょうゆ かつおこしみ ④しょうゆ</p> <p>エネルギー 673 kcal/たんぱく質 23.8 g</p>	<p>④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 ③ぶたひきにく とうふあげ だいず あかみそ ④わかめ ③にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ 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 でんぷん 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>④チキンのやさいソース</p> <p>⑥いちごジャム</p> <p>②こめこいりパン ③ごしゅめめのスープ</p> <p>①ぎゅうにゅう ③ベーコン(ぶたにく) えんどう ひよこまめ レンズたまご だいず あずき ④とりにく ③たまねぎ にんじん セロリ パセリ プロコリー ④スキニー きピーマン あかピーマン たまねぎ にんじん ⑥いちご りんご</p> <p>②こめこいりパン ③じゃがいも むぎ ちぢみぎ けんまい あかまい たかきび ベーコン(みずあめ) あぶら ④あぶら さとう でんぷん ⑥みずあめ さとう</p> <p>③チキンガラスープ しょうゆ ④デミグラスソース ケチャップ ウスターソース</p> <p>エネルギー 597 kcal/たんぱく質 27.3 g</p>	<p>④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きぬさや むぎみそ ④さば ③にんじん だいこん ごぼう はねぎ ほししいたけ ④しょうが</p> <p>②こめ きょうかまい ③さといも ごま ④みずあめ さとう</p> <p>③だし(かつおぶし 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>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るせんが、「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 はあひ 稚魚・貝などが入っている場合があります。</p> 	<p>④たかなのあぶらいため</p> <p>②むぎごはん ③にくじゃが</p> <p>①ぎゅうにゅう ③ぶたにく あぶらあげ ④さつまあげ(すけとうだら) ひじき かつおぶし ③たまねぎ にんじん こんにやく グリンピース しょうが ④たかな にんじん たけのこ しょうが ②こめ きょうかまい むぎ ③じゃがいも あぶら さとう ④さつまあげ(コーンスターチ さとう) さとう ごまあぶら</p> <p>③かつおこしみ しょうゆ ④しょうゆ</p> <p>エネルギー 623 kcal/たんぱく質 24.0 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>しゅるい</th> <th>産地</th> <th>しゅるい</th> <th>産地</th> <th>しゅるい</th> <th>産地</th> </tr> <tr> <td>じゃがいも</td> <td>ながさき かしま 長崎・鹿児島</td> <td>しょうが</td> <td>ながさき かしま 長崎・鹿児島</td> <td>たけのこ</td> <td>か 鹿児島</td> </tr> <tr> <td>にんじん</td> <td>ながさき かしま 長崎・鹿児島</td> <td>こまつな</td> <td>か 鹿児島</td> <td>えのきたけ</td> <td>みやぎ 宮崎・熊本</td> </tr> <tr> <td>たまねぎ</td> <td>かごしま さが 鹿児島・佐賀・北海道</td> <td>フナグサイ</td> <td>か 鹿児島</td> <td>しめじ</td> <td>ふく 福岡・長野</td> </tr> <tr> <td>キャベツ</td> <td>かごしま 鹿児島・熊本・宮崎</td> <td>パセリ</td> <td>さ 佐賀・福岡</td> <td>エリンギ</td> <td>ふく 福岡・長野</td> </tr> <tr> <td>はねぎ</td> <td>か 鹿児島</td> <td>セロリ</td> <td>ふく 福岡</td> <td>かぼちゃ</td> <td>ニユー・ランド・長野</td> </tr> <tr> <td>ぶた</td> <td>か 鹿児島</td> <td>にら</td> <td>かごしま 鹿児島・宮崎・熊本</td> <td>ごぼう</td> <td>あお 青森</td> </tr> <tr> <td>だいこん</td> <td>かごしま 鹿児島・熊本</td> <td>赤パプリカ</td> <td>かん 韓国</td> <td>もやし</td> <td>か 鹿児島</td> </tr> <tr> <td>きゅうり</td> <td>かごしま 鹿児島・宮崎</td> <td>つわぶき</td> <td>か 鹿児島</td> <td>大豆</td> <td>か 鹿児島</td> </tr> </table>	しゅるい	産地	しゅるい	産地	しゅるい	産地	じゃがいも	ながさき かしま 長崎・鹿児島	しょうが	ながさき かしま 長崎・鹿児島	たけのこ	か 鹿児島	にんじん	ながさき かしま 長崎・鹿児島	こまつな	か 鹿児島	えのきたけ	みやぎ 宮崎・熊本	たまねぎ	かごしま さが 鹿児島・佐賀・北海道	フナグサイ	か 鹿児島	しめじ	ふく 福岡・長野	キャベツ	かごしま 鹿児島・熊本・宮崎	パセリ	さ 佐賀・福岡	エリンギ	ふく 福岡・長野	はねぎ	か 鹿児島	セロリ	ふく 福岡	かぼちゃ	ニユー・ランド・長野	ぶた	か 鹿児島	にら	かごしま 鹿児島・宮崎・熊本	ごぼう	あお 青森	だいこん	かごしま 鹿児島・熊本	赤パプリカ	かん 韓国	もやし	か 鹿児島	きゅうり	かごしま 鹿児島・宮崎	つわぶき	か 鹿児島	大豆	か 鹿児島	<p>よくかんで 食べよう!!</p> 
しゅるい	産地	しゅるい	産地	しゅるい	産地																																																				
じゃがいも	ながさき かしま 長崎・鹿児島	しょうが	ながさき かしま 長崎・鹿児島	たけのこ	か 鹿児島																																																				
にんじん	ながさき かしま 長崎・鹿児島	こまつな	か 鹿児島	えのきたけ	みやぎ 宮崎・熊本																																																				
たまねぎ	かごしま さが 鹿児島・佐賀・北海道	フナグサイ	か 鹿児島	しめじ	ふく 福岡・長野																																																				
キャベツ	かごしま 鹿児島・熊本・宮崎	パセリ	さ 佐賀・福岡	エリンギ	ふく 福岡・長野																																																				
はねぎ	か 鹿児島	セロリ	ふく 福岡	かぼちゃ	ニユー・ランド・長野																																																				
ぶた	か 鹿児島	にら	かごしま 鹿児島・宮崎・熊本	ごぼう	あお 青森																																																				
だいこん	かごしま 鹿児島・熊本	赤パプリカ	かん 韓国	もやし	か 鹿児島																																																				
きゅうり	かごしま 鹿児島・宮崎	つわぶき	か 鹿児島	大豆	か 鹿児島																																																				