

4月分予定献立表・給食だより

《印は地場産物・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、火曜日と木曜日と金曜日、ごはんの日です。はしを持ってきましょう。

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

Dブロック

武岡中、武中、南中、甲東中
 甲南中、鴨池中

はし
 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」を提供できるように、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いたします。</p> 	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <h3>献立表の見方</h3> <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。Dブロックの学校は、基本は毎週火曜日と木曜日と金曜日「はし持参の日」です。忘れないように持ってきましょう。</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> </div> <div style="width: 45%;"> <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、地場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> <td></td> <td>小学校</td> <td>中学校</td> </tr> <tr> <td></td> <td>低学年</td> <td>中学年</td> </tr> <tr> <td>エネルギー (kcal)</td> <td>530</td> <td>650</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質 (g)</td> <td>17.2~26.5</td> <td>21.1~32.5</td> </tr> <tr> <td></td> <td>25.4~39.0</td> <td>27.0~41.5</td> </tr> </table> </div> </div> <div style="width: 45%; margin-top: 10px;"> <h3>使用食材について</h3> <p>各料理の番号と入っている食品は同じ番号です。</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。</p> <p>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> </div>					小学校	中学校		低学年	中学年	エネルギー (kcal)	530	650	たんぱく質 (g)	17.2~26.5	21.1~32.5		25.4~39.0	27.0~41.5																																							
	小学校	中学校																																																								
	低学年	中学年																																																								
エネルギー (kcal)	530	650																																																								
たんぱく質 (g)	17.2~26.5	21.1~32.5																																																								
	25.4~39.0	27.0~41.5																																																								
<p>8 ④スティックドッグ ①</p>  <p>②ドッグパン ③豆乳クリームシチュー</p> <p>おむね花づくりに ①牛乳 ②ウインナー(豚肉) ひよこ豆 ④スティックドッグ(牛肉 鶏肉 豚肉)</p> <p>おむね体の 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>おむね ②ドッグパン ③じゃがいも マーガリン 油 ④スティックドッグ(パン粉 小麦 でん粉 砂糖) 砂糖 でん粉</p> <p>調味料 ①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 758 kcal/たんぱく質 31.4 g</p>	<p>9 ④コーンシュウマイ(2個) ①</p>  <p>②ごはん ③厚揚げの甘酢あん</p> <p>おむね花づくりに ①牛乳 ②豚肉 絹揚げ ④すけとうだら 豆腐 大豆</p> <p>おむね体の ③たまねぎ にんじん チンゲンサイ 深ねぎ だけのこ 干しいたけ きくらげ しょうが ④とちもちし たまねぎ</p> <p>おむね ②精白米 強化米 カルシウム米 ③砂糖 でん粉 ごま油 ④豚脂 でん粉 パン粉 小麦粉 砂糖 水あめ</p> <p>調味料 ③中華スープ しょうゆ</p> <p>エネルギー 758 kcal/たんぱく質 27.5 g</p>	<p>10 ④パナピーズ ①</p>  <p>②米粉入りパン ③ラビオリのトマト煮</p> <p>おむね花づくりに ①牛乳 ②ラビオリ(鶏肉 豚肉 大豆) ベーコン(豚肉) 鶏レバー ④大豆</p> <p>おむね体の ③ラビオリ(たまねぎ) たまねぎ しめじ にんじん スズキニ トマト パセリ にんにく ④パナ レーズン</p> <p>おむね ②米粉入りパン ②オリーブオイル 砂糖 油 パーム油 ラビオリ(小麦粉 パン粉 砂糖) ベーコン(水あめ) ④砂糖 黒砂糖 ココナッツオイル ひまわり油</p> <p>調味料 ③ケチャップ ウスターソース コンソメ チキンガラスープ</p> <p>エネルギー 779 kcal/たんぱく質 28.4 g</p>	<p>11 ④かつおそぼろ ①</p>  <p>②ごはん ③豆腐とわかめのみそ汁</p> <p>おむね花づくりに ①牛乳 ③豆腐 わかめ おから 麦みそ ④かつお 大豆</p> <p>おむね体の ③にんじん だいこん たけのこ 葉ねぎ ④ごぼう にんじん 枝豆 しょうが</p> <p>おむね ②精白米 強化米 カルシウム米 ④大豆油 砂糖 ごま</p> <p>調味料 ③だし(かつお節 昆布 しいたけ) かつお香味 ④しょうゆ</p> <p>エネルギー 768 kcal/たんぱく質 30.7 g</p>	<p>12 ④ブロッコリーと豆のサラダ ①</p>  <p>②麦ごはん ③チキンカレー</p> <p>おむね花づくりに ①牛乳 ③鶏肉 ひよこ豆 ④豆マリス(大豆 青えんどう豆 赤いんげん豆)</p> <p>おむね体の 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 粉さとうきび ④ブロッコリー 赤ピーマン スイートコーン レモン果汁 豆マリス(たまねぎ 赤ピーマン レモン果汁)</p> <p>おむね ②精白米 強化米 精麦 ③マーガリン 油 ④オリーブオイル 砂糖 豆マリス(砂糖 オリーブオイル)</p> <p>調味料 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 789 kcal/たんぱく質 26.5 g</p>																																																						
<p>15 ④かぼちゃグラタン ①</p>  <p>②黒糖パン ③ポトフ</p> <p>おむね花づくりに ①牛乳 ②ウインナー(豚肉) ④おから 豆乳 大豆</p> <p>おむね体の 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>おむね ②黒糖パン ③じゃがいも 油 ④ショートニング じゃがいも 米粉 砂糖 水あめ</p> <p>調味料 ③しょうゆ コンソメ チキンガラスープ</p> <p>エネルギー 803 kcal/たんぱく質 26.0 g</p>	<p>16 ④いわしの梅煮 ①</p>  <p>②ごはん ③根菜のみそ煮</p> <p>おむね花づくりに ①牛乳 ③豚肉 豆腐揚げ 麦みそ ④いわし</p> <p>おむね体の ③にんじん だいこん こんにゃく ごぼう いんげん しょうが ④しそ 梅肉</p> <p>おむね ②精白米 強化米 ③さといも 油 砂糖 ④砂糖 でん粉</p> <p>調味料 ③しょうゆ かつお香味 ④しょうゆ</p> <p>エネルギー 747 kcal/たんぱく質 32.0 g</p>	<p>17 ④キャラメルポテト ①</p>  <p>②米粉入りパン ③ミックスひじき</p> <p>おむね花づくりに ①牛乳 ③豚肉 ちくわ(たちょう 大豆) ひじき ④きな粉</p> <p>おむね体の ③たまねぎ にんじん スイートコーン 枝豆</p> <p>おむね ②米粉入りパン ③ちくわ(小麦) じゃがいも マーガリン ④さつまいも 油 砂糖</p> <p>調味料 ③コンソメ しょうゆ</p> <p>エネルギー 805 kcal/たんぱく質 28.3 g</p>	<p>18 ④ちらしずし ①</p>  <p>②すしめし ③すまし汁</p> <p>おむね花づくりに ①牛乳 ③絹揚げ 寒天 ④さつまあげ(いとより あじ) 鶏肉 ⑤豆乳 大豆</p> <p>おむね体の ③だいこん にんじん 葉ねぎ えのきたけ ④たけのこ にんじん グリンピース 干しいたけ ⑤いちご</p> <p>おむね ②精白米 強化米 ④さつまあげ(でん粉 油 砂糖) 砂糖 油 ⑤油 砂糖 米粉 水あめ 大豆油</p> <p>調味料 ②すし酢 ③だし(かつお節 昆布 しいたけ) しょうゆ かつお香味 ④しょうゆ</p> <p>エネルギー 793 kcal/たんぱく質 28.6 g</p>	<p>19 ④もやしナムル ①</p>  <p>②ごはん ③家常豆腐</p> <p>おむね花づくりに ①牛乳 ③豚ひき肉 豆腐揚げ 大豆 赤みそ ④わかめ</p> <p>おむね体の ③にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ しょうが にんにく ④大豆もやし きゅうり 赤パプリカ にんにく</p> <p>おむね ②精白米 強化米 カルシウム米 ③ごま油 砂糖 でん粉 ④ごま ごま油 砂糖</p> <p>調味料 ③しょうゆ ケチャップ 中華スープ トウバンジャン ④しょうゆ</p> <p>エネルギー 762 kcal/たんぱく質 30.1 g</p>																																																						
<p>22 ④豆腐バーグのレモンソース ①</p>  <p>②黒糖パン ③かぼちゃのベーコン煮</p> <p>おむね花づくりに ①牛乳 ②ベーコン(豚肉) 豚肉 白いんげん豆 ④豆腐バーグ(豆腐 鶏肉 大豆)</p> <p>おむね体の ③かぼちゃ たまねぎ にんじん 枝豆 カリフラワー スズキニ ④豆腐バーグ(たまねぎ) レモン果汁</p> <p>おむね ②黒糖パン ③砂糖 パーム油 ④豆腐バーグ(パン粉 小麦 砂糖) 砂糖 でん粉</p> <p>調味料 ③コンソメ しょうゆ チキンガラスープ ④豆腐バーグ(しょうゆ) しょうゆ</p> <p>エネルギー 747 kcal/たんぱく質 34.4 g</p>	<p>23 ④きびなごフライ ①</p>  <p>②ごはん ③つわぶきの煮物</p> <p>おむね花づくりに ①牛乳 ③鶏肉 絹揚げ 昆布 ④きびなご 大豆</p> <p>おむね体の ③つわぶき こんにゃく だいこん にんじん たけのこ いんげん</p> <p>おむね ②精白米 強化米 ③さといも 砂糖 油 ④パン粉 ショートニング 砂糖 小麦粉 でん粉 油</p> <p>調味料 ③しょうゆ かつお香味</p> <p>エネルギー 760 kcal/たんぱく質 30.5 g</p>	<p>24 ④肉団子(2個) ①</p>  <p>②米粉入りパン ③コーンポタージュ</p> <p>おむね花づくりに ①牛乳 ③ひよこ豆 豆乳 ④鶏肉 大豆</p> <p>おむね体の 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 枝豆 くれい ねぎ しょうが キャベツ りんご トマト ⑥みかん果汁</p> <p>おむね ②米粉入りパン ③じゃがいも 油 ④豚脂 砂糖 油</p> <p>調味料 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 750 kcal/たんぱく質 26.9 g</p>	<p>25 ④高菜の油炒め ①</p>  <p>②麦ごはん ③肉じゃが</p> <p>おむね花づくりに ①牛乳 ③豚肉 油揚げ ④さつまあげ(すけとうだら) ひじき かつお節</p> <p>おむね体の ③たまねぎ にんじん こんにゃく グリンピース しょうが ④高菜 にんじん たけのこ しょうが</p> <p>おむね ②精白米 強化米 精麦 ③じゃがいも 油 砂糖 ④さつまあげ(コーンスターチ 砂糖) 砂糖 ごま ごま油</p> <p>調味料 ③かつお香味 しょうゆ ④しょうゆ</p> <p>エネルギー 754 kcal/たんぱく質 28.3 g</p>	<p>26 ④春巻き ①</p>  <p>②ごはん ③八宝菜</p> <p>おむね花づくりに ①牛乳 ③かまぼこ(いとより すけとうだら 大豆) 豚肉 ④豚肉 大豆</p> <p>おむね体の 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</p> <p>おむね ②精白米 強化米 カルシウム米 ③ごま油 でん粉 かまぼこ(小麦) ④小麦粉 ショートニング 春雨 でん粉 砂糖 大豆油 米粉 粉あめ 油</p> <p>調味料 ③しょうゆ チキンガラスープ 中華スープ ④しょうゆ</p> <p>エネルギー 823 kcal/たんぱく質 26.8 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・稚魚・貝などが入っている場合があります。</p> 	<p>30 ④さばの生姜煮 ①</p>  <p>②ごはん ③根菜ごま汁</p> <p>おむね花づくりに ①牛乳 ③絹揚げ 麦みそ ④さば ⑥大豆</p> <p>おむね体の ③にんじん だいこん ごぼう 葉ねぎ 干しいたけ ④しょうが</p> <p>おむね ②精白米 強化米 ③さといも ごま ⑥水あめ 砂糖 ④黒糖</p> <p>調味料 ③だし(かつお節 昆布 しいたけ) ④しょうゆ 昆布だし</p> <p>エネルギー 796 kcal/たんぱく質 29.2 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"> <thead> <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> </thead> <tbody> <tr> <td>じゃがいも</td> <td>長崎・鹿児島</td> <td>しょうが</td> <td>長崎・鹿児島</td> <td>たけのこ</td> <td>鹿児島</td> </tr> <tr> <td>にんじん</td> <td>長崎・鹿児島</td> <td>こまつな</td> <td>鹿児島</td> <td>えのきたけ</td> <td>宮崎・福岡・熊本</td> </tr> <tr> <td>たまねぎ</td> <td>鹿児島・佐賀・北海道</td> <td>チンゲンサイ</td> <td>鹿児島</td> <td>しめじ</td> <td>福岡・長野</td> </tr> <tr> <td>キャベツ</td> <td>鹿児島・熊本・宮崎</td> <td>パセリ</td> <td>佐賀・福岡</td> <td>エリンギ</td> <td>福岡・長崎</td> </tr> <tr> <td>葉ねぎ</td> <td>鹿児島</td> <td>セロリ</td> <td>福岡</td> <td>かぼちゃ</td> <td>ニューラルド・メキシコ</td> </tr> <tr> <td>深ねぎ</td> <td>鹿児島</td> <td>にら</td> <td>鹿児島・宮崎・熊本</td> <td>ごぼう</td> <td>青森</td> </tr> <tr> <td>だいこん</td> <td>鹿児島・熊本</td> <td>赤パプリカ</td> <td>韓国</td> <td>もやし</td> <td>鹿児島</td> </tr> <tr> <td>きゅうり</td> <td>鹿児島・宮崎</td> <td>つわぶき</td> <td>鹿児島</td> <td>大豆もやし</td> <td>鹿児島</td> </tr> </tbody> </table>			種類	産地	種類	産地	種類	産地	じゃがいも	長崎・鹿児島	しょうが	長崎・鹿児島	たけのこ	鹿児島	にんじん	長崎・鹿児島	こまつな	鹿児島	えのきたけ	宮崎・福岡・熊本	たまねぎ	鹿児島・佐賀・北海道	チンゲンサイ	鹿児島	しめじ	福岡・長野	キャベツ	鹿児島・熊本・宮崎	パセリ	佐賀・福岡	エリンギ	福岡・長崎	葉ねぎ	鹿児島	セロリ	福岡	かぼちゃ	ニューラルド・メキシコ	深ねぎ	鹿児島	にら	鹿児島・宮崎・熊本	ごぼう	青森	だいこん	鹿児島・熊本	赤パプリカ	韓国	もやし	鹿児島	きゅうり	鹿児島・宮崎	つわぶき	鹿児島	大豆もやし	鹿児島
種類	産地	種類	産地	種類	産地																																																					
じゃがいも	長崎・鹿児島	しょうが	長崎・鹿児島	たけのこ	鹿児島																																																					
にんじん	長崎・鹿児島	こまつな	鹿児島	えのきたけ	宮崎・福岡・熊本																																																					
たまねぎ	鹿児島・佐賀・北海道	チンゲンサイ	鹿児島	しめじ	福岡・長野																																																					
キャベツ	鹿児島・熊本・宮崎	パセリ	佐賀・福岡	エリンギ	福岡・長崎																																																					
葉ねぎ	鹿児島	セロリ	福岡	かぼちゃ	ニューラルド・メキシコ																																																					
深ねぎ	鹿児島	にら	鹿児島・宮崎・熊本	ごぼう	青森																																																					
だいこん	鹿児島・熊本	赤パプリカ	韓国	もやし	鹿児島																																																					
きゅうり	鹿児島・宮崎	つわぶき	鹿児島	大豆もやし	鹿児島																																																					

