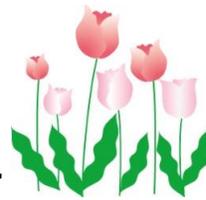


4がつよていにこんだてひょう

瀬戸内町立学校給食センター



※「あか」は「おもに体をつくる食品」、「みどい」は「おもに体の調子を整える食品」、「き」は「おもにエネルギーになる食品」です。

※給食センターで使用するウインナー・ベーコン・マヨネーズは卵・乳不使用です。
※都合により、献立を変更することもあります。御了承ください。

〈献立表の見方〉
それぞれの献立は、献立名と同じ番号の食品から作られています。

日(曜)	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)
献立名	にゆうがくしき 入学式 しぎょうしき 始業式	④フルーツジュレ ②おぎごはん ③ポークカレー	⑤こくとうビーンズ ④キャベツのあまずあえ ②ごはん ③ぎゅうどん	はま お 浜下れ	④てりやきハンバーグ ⑤ゆでキャベツ ③こさんたけのみそしる ②おぎごはん
エネルギー (kcal)		小 756 中 942	小 624 中 765	きゅうしょくは ありません	小 622 中 775
たんぱく質 (g)		23.0 27.8	26.2 31.4		23.8 28.9
あか	1群	③しまぶた きんときまめ ④とうにゅうゼリー	③ぎゅうにく あつあげ ⑤こくとうビーンズ		③あつあげ みそ
	2群	①ぎゅうにゅう ③チーズ	①ぎゅうにゅう		①ぎゅうにゅう ③わかめ
みどい	3群	③にんじん ほうれんそう トマト	③④にんじん ③ほうれんそう		③にんじん こねぎ
	4群	③たまねぎ えだまめ プルーン りんご ④もも パイン みかん アセロラジュレ	③たまねぎ ごぼう ふかねぎ いとこんにやく ④キャベツ もやし コーン		③こさんたけ たまねぎ もやし ⑤キャベツ
き	5群	②こめ むぎ ③じゃがいも ④ナタデココ	②こめ		②こめ むぎ ③じゃがいも
	6群	③あぶら	③あぶら		
一口メモ	おめでとう	入学・進級後初めての給食は、みなさんが好きなカレーです。給食の量が変わり、初めのうちは食べきれないこともあるでしょう。だんだん慣れて、完食の日がふえることを、私たちは楽しみにしていますよ。	給食を食べる時間を長くするためには、みんなで協力して準備や配膳をすばやく行うことが必要です。1人1人が考えて行動できるようにしましょう。黒糖ビーンズは少しずつ口に入れ、よくかんで食べましょう。		こさんたけは見た目が細長い形をしているホテイアオイの呼び名です。竹林面積が日本一の鹿児島は、食用竹の子の種類がたくさんあり、他の地域よりも出荷が早い特徴があります。今日はみそ汁に入れました。酢みそ和えにしてもおいしいです。
日(曜)	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)
献立名	⑤おいわいケーキ ⑥きざみのり ④ポテトサラダ ②けいはん ③スープ	⑤フルーツムース ④なっちゃんサラダ ②チキンライス ③コーンチャウダー	④ほうれんそうのごまずあえ ②おぎごはん ③じゃがいものそばろに	⑤いちごのジュレ ④かつおそぼろ ②おぎごはん ③ぐだくさんみそしる	④チキンなんばん ⑤やさいのタルタル ②おぎごはん ③かきたまじる
エネルギー (kcal)	小 620 中 765	小 666 中 806	小 615 中 760	小 659 中 805	小 647 中 783
たんぱく質 (g)	24.1 28.9	22.7 27.0	27.5 33.5	31.7 38.7	29.3 32.5
あか	1群	②たまご ②③とりにく	②とりにく ③ベーコン	③とりにく だいす あつあげ	③だいす あつあげ みそ ④かつおなまりぶし たまご
	2群	①ぎゅうにゅう ⑥のり	①③ぎゅうにゅう ③スキムミルク	①ぎゅうにゅう	①ぎゅうにゅう
みどい	3群	②④にんじん ②こねぎ	②③にんじん ③ブロッコリー パセリ	③④にんじん ④ほうれんそう	③にんじん こまつな こねぎ
	4群	②しいたけ パパイア ④きゅうり コーン	②えだまめ マッシュルーム ③たまねぎ ③コーン ④きゅうり キャベツ あまなつ	③たまねぎ しいたけ いとこんにやく えだまめ ④もやし コーン	③たまねぎ しいたけ たけのこ えのきだけ ⑤キャベツ きゅうり コーン
き	5群	②こめ ④じゃがいも ⑤おいわいケーキ	②こめ ③じゃがいも ⑤ムース	②こめ むぎ ③じゃがいも	②こめ むぎ ③④かたくりこ ④こむぎこ
	6群	④マヨネーズ	②あぶら ④ドレッシング	③あぶら ④ごま	④あぶら ⑤タルタルソース
一口メモ	給食の鶏飯は人気メニューなので、毎月1回出しています。もともと、おもてなし料理として作られたものですから、食べたみなさんが笑顔になるように、心を込めて本場の味に近づけるよう作ります。	なっちゃんサラダのなっちゃんは「夏みかん」のことです。夏みかんは酸っぱさが控えめで、食べやすく、香りが強いのが特徴です。熊本県に次いで鹿児島県が出荷量が多く、全国の約30%を占めています。	いろいろな食べ物を体験することは、ただ栄養をとるだけではなく、「甘い」「しょっぱい」と感じる感覚の発達につながっています。今、苦手な食べ物も成長すると食べられるようになるものもあります。あきらめず、少しずつ練習しましょう。	今日はかつおそぼろ丼です。副菜のおかずは、ごはんにかけて食べましょう。かつおは泳ぎ続けるために必要な酸素を体中に運ぶため、鉄分を多く持っています。私たちにも必要な栄養素なので、かつおを食べて元気に過ごせるようにしましょう。	今日はチキン南蛮を作りました。鶏肉に野菜のタルタルをかけて、配膳してください。野菜は全部ゆでてからタルタルソースと和えているので、野菜が苦手な人も食べやすいと思います。口の中で味が混ざるとさらにおいしく感じますよ。

日(曜)	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)
献立名	⑤かくチーズ ①MILK ④あげざかなのキャロットソース ②むぎごはん ③ラビオリスープ	①MILK ④アップルポンチ ②こがたことうパン ③はるやさいのクリームペンネ	①MILK ④あげはるまき ②キムタクごはん ③ワンタンスープ	①MILK ⑤れいとうようなし ④みそドレサラダ ②ごはん ③ウインナーのトマトソースに	①MILK ⑤ヨーグルト ④やきにくいため ②ごはん ③わかめスープ
	小 731 中 896 たんぱく質(g) 25.3 30.0	小 668 中 804 たんぱく質(g) 26.5 31.6	小 688 中 807 たんぱく質(g) 26.8 31.7	小 657 中 805 たんぱく質(g) 22.8 27.7	小 636 中 769 たんぱく質(g) 29.8 35.7

あか	1群 ③ラビオリ ④タラ	③とりにく ベーコン	②③ぶたにく	③ウインナー ④みそ	③とりにく とうふ ④ぎゅうにく あかみそ
	2群 ①ぎゅうにゅう ⑤チーズ	①③ぎゅうにゅう ③スキムミルク	①ぎゅうにゅう	①ぎゅうにゅう ③チーズ	①ぎゅうにゅう ③わかめ ⑤ヨーグルト
みどり	3群 ③④にんじん ③パセリ	③にんじん なのはな アスパラガス パセリ	②③にんじん ③チンゲンサイ なら	③④にんじん ③トマト ④ブロッコリー	③こねぎ ③④にんじん ④チンゲンサイ
	4群 ③セロリ たまねぎ ④えだまめ	③たまねぎ マッシュルーム コーン ④もも パイン みかん りんご	②えだまめ キムチ たくあん しいたけ ③たまねぎ たけの こ もやし きくらげ	③たまねぎ キャベツ しめじ えだまめ ④きゅうり コーン ⑤ようなし	③だいこん えのきたけ ④たまねぎ キャベツ しめじ りんご
き	5群 ②こめ むぎ ③④じゃがいも	②パン ③ペンネ ④カットゼリー	②こめ ③タンメン ④はるまき	②こめ ③じゃがいも	②こめ ④かたくりこ
	6群 ④あぶら マヨネーズ	③オリーブオイル	②④あぶら	③バター ④あぶら ごま	③ごまあぶら ごま

一口メモ

ラビオリはイタリアのパスタのひとつです。パスタ生地の中にひき肉やみじん切りにした野菜をはさんだ料理です。今日のスープに入っているラビオリは、ミニサイズなので日本のぎょうざに似ていますね。

給食用のパンは県内一律、同じ材料と配合で作られています。近年は減塩への取組も進み、減塩でもおいしく食べられるパンが開発されています。瀬戸内町は学校給食のパン業者がないので、鹿児島市内の業者から冷凍で仕入れています。

キムタクご飯は給食の人気メニューのひとつです。もともとは長野県の学校給食で人気だったメニューが県民ショーで紹介され、鹿児島県で広まりました。韓国の「チュモツパ」という料理に味は似ていると思います。

トマトの赤い色はリコピンによってできています。ビタミン群をバランスよく含み、胃腸病や冷え性に効果があると言われていています。また、抗酸化作用もあり、体がさびるのを防ぎ、元気で若々しさを保つ効果が期待できます。

食べ物は元気な体を作るために、いろいろなたらぎをしています。骨や筋肉を作ったり、全力を出せるのも食べ物のおかげです。すぎらいせず、できるだけ多くの食品を食べるように心がけましょう。

日(曜)	29(月)	30(火)
献立名	しょうわひ 昭和の日	⑤アセロラミルク ①MILK ④きびなごのかりかりフライ ②少なめ わかめごはん ③さつまうどん
	小 620 中 750 たんぱく質(g) 25.2 30.9	小 620 中 750 たんぱく質(g) 25.2 30.9
あか	1群	③とりにく さつまあげ ④きびなご
	2群	①ぎゅうにゅう ②わかめ
みどり	3群	③にんじん こねぎ
	4群	③ごぼう はくさい だいこん しいたけ
き	5群	②こめ ③うどん ⑤アセロラミルク
	6群	④あぶら
一口メモ		猫背になって食べていたり、食器を持たずに食べたりする人を見かけますが、みなさんの食事の姿勢はどうですか？悪い姿勢での食事は、胃に負担をかけてしまい、栄養素の吸収が悪くなります。普段から、良い姿勢を心がけましょう。



こんだてひょうに このマークがついている日は

- 「かむ力がひつようなこんだて」
- 「はのえいようになるこんだて」です。

いしきして たべてみましょう。

きゅうしょくとうばんの みじたく

- ぼうしにかみのけを
- せいけつな きゅうしょくぎを きている
- マスクではなま で
- つめをみじか く
- てをせっけん で



〈6つの基礎食品群について〉
※中学生向け

- 1群 肉・魚・卵・豆・豆製品
- 2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻
- 3群 緑黄色野菜
- 4群 その他の野菜・果物
- 5群 穀類・いも類・さとう
- 6群 油脂