

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」、「みどり」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）		7（月）	8（火）	9（水）	10（木）	11（金）
献立名		にゅうがくしき 入学式 しぎょうしき 始業式	① MILK ④ フルーツジュレ ② むぎごはん ③ ポークカレー	⑤ MILK ④ キャベツのあまずあえ ② ごはん ③ ぎゅうどん	① MILK ④ テリヤキハンバーグ ⑤ ゆでキャベツ ② むぎごはん ③ こそんたけのみそしる	① MILK 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
エネルギー (kcal)			小 741 中 923	小 650 中 785	小 610 中 761	小 624 中 753
たんぱく質 (g)			小 23.1 中 27.8	小 24.3 中 29.1	小 23.7 中 28.8	小 29.7 中 35.4
あか	1群	給食がはじまります	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	③ あつあげ みそ ④ ハンバーグ	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 ③ チーズ	① ぎゅうにゅう	① ぎゅうにゅう ③ わかめ	① ぎゅうにゅう ③ わかめ ⑤ ヨーグルト
みどり	3群		③ にんじん ほうれんそう トマト	③ ④ にんじん ③ ほうれんそう	③ にんじん こねぎ	③ こねぎ ③ ④ にんじん ④ ピーマン
	4群		③ たまねぎ えだまめ ブルーン 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 ぶかねぎ いとこんにゃく ④ キャベツ もやし コーン	③ こそんたけ たまねぎ もやし ⑤ キャベツ	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 ③ じゃがいも ④ ナタデココ	② こめ ⑤ スイートポテト	② こめ むぎ ③ じゃがいも	② こめ
	6群		③ あぶら	③ あぶら		③ ごまあぶら ごま
一口メモ			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。成長に合わせて給食の量が変わるので、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。	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。当番さんと当番以外の1人1人が考えて行動できるようにしましょう。配膳しながら1人分の目安も覚えましょう。	こそんたけは見た目が細長い形をしているホテイチクの呼び名です。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。	食べ物は元気な体を作るために、いろいろななたらきをしています。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。すききらいせず、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）		14（月）	15（火）	16（水）	17（木）	18（金）
献立名		⑤ MILK ④ ほうれんそうのごまあえ ② むぎごはん ③ じゃがいものそばろに	① MILK ④ アップルポンチ ② こがた ③ とうにゅう クリームパンネ	① MILK ④ チキン なんばん ② むぎごはん ③ のっぺいじる	① MILK ④ なっちゃんサラダ ② チキンライス ③ とうにゅう コーンチャウダー	① MILK ⑤ こくとうまめ ④ しびのくろしおソース ② 少なめごはん ③ さつまうどん
エネルギー (kcal)		小 662 中 809	小 657 中 791	小 616 中 744	小 595 中 729	小 658 中 806
たんぱく質 (g)		小 28.2 中 34.3	小 25.5 中 30.3	小 26.5 中 29.0	小 22.3 中 26.7	小 36.4 中 44.9
あか	1群	③ とりにく だいず あつあげ	③ とりにく ベーコン とうにゅう	③ とうふ ④ とりにく	② とりにく ③ ベーコン とうにゅう	③ とりにく さつまあげ ④ しび
	2群	① ぎゅうにゅう	① ぎゅうにゅう	① ぎゅうにゅう	① ぎゅうにゅう	① ぎゅうにゅう ⑤ こくとうまめ
みどり	3群	③ ④ にんじん ④ ほうれんそう	③ にんじん なのはな アスパラガス パセリ	③ にんじん こねぎ	② ③ にんじん ③ ブロッコリー パセリ	③ にんじん こねぎ
	4群	③ たまねぎ しいたけ いとこんにゃく えだまめ ④ もやし コーン	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	③ だいこん たまねぎ はくさい こんにゃく ⑤ キャベツ きゅうり コーン	② えだまめ マッシュルーム ② ③ たまねぎ ③ コーン ④ きゅうり キャベツ あまなつ	③ はくさい ほしだいこん しいたけ ③ ④ たまねぎ ④ パプリカ えだまめ
き	5群	② こめ むぎ ③ じゃがいも ⑤ ゼリー	② パン ③ パンネ ④ カットゼリー	② こめ むぎ ③ さといも	② こめ ③ じゃがいも	② こめ ③ うどん
	6群	③ あぶら ④ ごま	③ オリーブオイル	④ あぶら ⑤ タルタルソース	② あぶら ④ ドレッシング	④ あぶら
一口メモ		今日から新1年生も含めて全体そろっての給食が始まりますので、入学・進級のお祝いゼリーを付けました。「三角食べ」を意識して、ごはんやおかずをすべて食べ終わった最後にいただきます。	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。	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においしく感じますよ。	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。	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。

日（曜）		21（月）		22（火）		23（水）		24（木）		25（金）	
献立名											
	小 中		小 中		小 中		小 中		小 中		
	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)		
あか	1群	②たまご ③とりにく		③ぶたにく ④とりにく		②ぶたにく たまご ③しまぶた だいたす		③だいたす あつあげ みそ ④かつおなまりぶし たまご		③ウインナー ④さわら	
	2群	①ぎゅうにゅう ⑥のり		①ぎゅうにゅう		①ぎゅうにゅう ②しらすぼし		①ぎゅうにゅう		①ぎゅうにゅう	
みどり	3群	②④にんじん ②こねぎ		③にんじん こねぎ		②③にんじん ②ピーマン こねぎ ③チンゲンサイ		③にんじん こまつな こねぎ		③④にんじん ③アスパラガス	
	4群	②しいたけ パパイア ④きゅうり コーン		③だいこん ごぼう たけのこ しいたけ きぬさや		②えだまめ コーン ②③たまねぎ ③ふかねぎ きくらげ たけのこ もやし ④パイン もも みかん りんご		③たまねぎ キャベツ だいこん ④えだまめ		③だいこん たまねぎ キャベツ セロリ ④えだまめ	
き	5群	②こめ ④じゃがいも ⑤アセロラミルク		②こめ むぎ		②こめ ③ビーフン ④あんにんどうふ		②こめ ③じゃがいも		②こめ ④じゃがいも	
	6群	④マヨネーズ		④あぶら		②④あぶら ③ごま		④あぶら		④あぶら マヨネーズ	
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。その昔、薩摩藩からやってくる役人をもてなすために作られた郷土料理です。給食センターでも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。		「さわにわん」は愛知県が発祥の日本全国に広まった汁物です。せん切りにした野菜と豚肉や鶏肉など多くの材料を使って作ります。昔、多いということ「さわ」と言ったのでこの名前がついたと言われます。給食もできるだけくさんの具を使っています。		じゃこピーチャーハン、しらす干し（じゃこ）とピーマン入りのチャーハンです。それぞれ苦手な人もこれはおいしく食べられると思いますので、まずは一口がんばってみましょう。みなさんの成長に必要なカルシウムがたくさんとれる献立です。		今日はかつおそぼろ丼です。かつおそぼろは、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。		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。	
日（曜）		28（月）		29（火）		30（水）		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」 ●「のはのえいようになるこんだて」です。 いしきて たべてみましょう。 きゅうしょくとうばんの みじたく チェック ☒ ぼうしにかみのけをきちんといれた ☒ マスクではなまでおおっている ☒ せいつな きゅうしょくぎをきいている ☒ つめをみじかくきっている ☒ てをせっけんできれいにあらった 〈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			
献立名			しょうわ 昭和の日								
	小 中				小 中						
	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)						
あか	1群	③とりにく あつあげ				③とりにく ④オムレツ					
	2群	①ぎゅうにゅう ④きびなご				①ぎゅうにゅう					
みどり	3群	③にんじん ④にら				③にんじん パセリ ④トマト					
	4群	③だいこん ごぼう ふかねぎ こんにゃく				③セロリ キャベツ ③④たまねぎ ④えだまめ しめじ					
き	5群	②こめ ③じゃがいも				②こめ むぎ ③じゃがいも マカロニ ⑤ムース					
	6群	③④あぶら ④ごま				③オリーブオイル ④あぶら					
一口メモ		きびなごは本土沿岸から甕島・熊毛・奄美の各沿岸まで広く分布し、春から夏にかけて産卵のために接近したものを水揚げします。骨も頭も丸ごと食べれば100gあたり510mgのカルシウムをとることができます。残さずしっかり食べましょう。		卵はたんぱく質の王様とよばれるほど、栄養たっぷりの食品です。鶏インフルエンザなどの影響で少々値段が上がっていますが、昔はもっと高く、養鶏場さんの努力や、技術の進歩で美味しい卵が安く手に入るようになりました。							