

4がつよていこんだてひょう

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 (金)	
	<p>④フルーツポンチ ②おぎごはん ③ポークカレー</p>	
	小	中
	690	858
	21.7	26.2
	③しまぶた きんときまめ ①ぎゅうにゅう ③チーズ ③にんじん ほうれんそう トマト ③たまねぎ えだまめ ブルーンりんご ④もも りんご みかん アセロラゼリー ②こめ むぎ ③じゃがいも ④やさいゼリー ナタデココ ③あぶら	
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。		

日 (曜)	10 (月)	
	<p>⑤パナコッタ ④やきにくいため ②ごはん ③わかめスープ ②チキンライス ③コーンチャウダー</p>	
	小	中
	610	739
	25.1	30.5
	③とりにく とうふ ④ぎゅうにく あかみそ ①ぎゅうにゅう ③わかめ ③にんじん こねぎ チンゲンサイ ④アスパラガス パプリカ ③だいこん えのきだけ ④たまねぎ キャベツ しめじ りんご ②こめ ④かたくりこ ⑤パナコッタ ③ごまあぶら ごま	

きゅうしょくとうばんの みじたく

- ぼうしにかみのけを
- マスクではなま
- つめをみじかく
- てをせっけん



ご入学・ご進級 おめでとうございます
みなさん1人1人の心と体の成長のために
栄養のバランスを考えた給食を、センター
職員で力を合わせて作ります。
すききらいせず何でも食べようね



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。

〈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

日 (曜)	11 (火)	
	<p>④ココアおしぱん ②チキンライス ③コーンチャウダー</p>	
	小	中
	705	874
	24.3	29.5
	②ウイナー ③とりにく しろはなまめ ④とうにゅう ①ぎゅうにゅう ③わかめ ①③ぎゅうにゅう ③にんじん こまつなこねぎ ⑤あかピーマン ②えだまめ マッシュルーム ②③たまねぎ ③コーン ②こめ ③じゃがいも ④ホットケーキミックス ②あぶら	
今日のココア蒸しパンは卵ぬきで豆乳を混ぜて作りました。卵アレルギーのある人も同じ給食を食べられます。新学期の給食も3日目になりました。準備や食べるスピードにも少しずつ慣れていってほしいです。		

日 (曜)	12 (水)	
	<p>④チキンなんばん ⑤やさいのタルタル ②おぎごはん ③わふうやさいスープ</p>	
	小	中
	627	757
	29.3	32.4
	③とうふ ④とりにく ③とりにく ①ぎゅうにゅう ③にんじん こまつなこねぎ ⑤あかピーマン 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 ②こめ むぎ ③④かたくりこ ④こむぎこ ④あぶら ⑤タルタルソース	
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、苦手な人も食べてくれるとうれしいです。		

日 (曜)	13 (木)	
	<p>⑤こめこドック ⑥きざみのり ④ポテトサラダ ②けいはん ③スープ</p>	
	小	中
	718	863
	26.0	30.9
	②たまご ②③とりにく ①ぎゅうにゅう ⑥のり ②④にんじん ②こねぎ ②しいたけ パパイア ④きゅうり コーン ②こめ ④じゃがいも ⑤こめこドック ④マヨネーズ	
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。		

日 (曜)	14 (金)	
	<p>④キャベツのあまずあえ ②ごはん ③ぎゅうどん</p>	
	小	中
	597	737
	25.2	30.7
	③ぎゅうにく あぶらあげ ①ぎゅうにゅう ③④にんじん ③たまねぎ ごぼう ぶかねぎ ①とりにく ④キャベツ もやし コーン ②こめ ③あぶら	
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。また食事中はおしゃべりはほどほどに、よくかんで食べましょう。		

一口メモ

一口メモ

日 (曜)	17 (月)	18 (火)	19 (水)	20 (木)	21 (金)
献立名					
	小 705 中 879 たんぱく質 (g) 23.1	小 687 中 822 たんぱく質 (g) 25.0	小 608 中 748 たんぱく質 (g) 23.9	小 669 中 792 たんぱく質 (g) 24.2	小 644 中 767 たんぱく質 (g) 24.7
あか	1群 ③ベーコン たまご ④タラ 2群 ①ぎゅうにゅう ③チーズ	③とりにく ベーコン ①ぎゅうにゅう	③ぶたにく あつあげ ①ぎゅうにゅう ④のり	③あぶらあげ みそ ①ぎゅうにゅう ③わかめ	③とうふ ④さば ①ぎゅうにゅう ③あおさのり (中のみ) ⑥にぼし チーズ
	みどり 3群 ③④にんじん ③ほうれんそう 4群 ③たまねぎ コーン	③にんじん なのはな アスパラガス パセリ ③たまねぎ マッシュルーム コーン ④もも りんご みかん	③④にんじん ③いんげん ④こまつな ③たまねぎ しいたけ ④もやし	③にんじん こねぎ ③こそんたけ たまねぎ もやし ⑤キャベツ	③にんじん こまつな こねぎ ③たまねぎ だいこん えのきたけ
き	5群 ②こめ むぎ ③パンこ ④ポテト ⑤マヨネーズ 6群	②パン ⑤ジャム ③パンネ ④カットゼリー ③オリーブオイル	②こめ ③じゃがいも いとこんにゃく ③あぶら ④マヨネーズ	②こめ むぎ ③じゃがいも ④あぶら	②こめ ⑤アセロラミルク
	一口メモ ふわふわ卵スープのふわふわ卵のコツは、卵とチーズ、パン粉を先に混ぜ合わせておいて、それをスープに入れることです。そうすることで花が咲いたように広がる卵スープができます。おうちで作る機会があれば、ぜひ試してみてください。	一口メモ 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あります。	一口メモ 磯マヨあえは、きざみのりとマヨネーズを使ったサラダです。野菜が苦手な人も食べやすいメニューではないでしょうか。給食センターのサラダは野菜を蒸して作ります。にんじんやキャベツも甘くなって、栄養も多く残すことができます。	一口メモ こそ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県は、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す。酢みそ和えにしてもおいしいです。	一口メモ あおさは海草の仲間です。市場に出回っているあおさのほとんどは養殖されているものです。天然物は、海の浅瀬にある岩で生息しています。冬から春にかけて旬を迎えます。ビタミンやミネラルがたくさん含まれています。
日 (曜)	24 (月)	25 (火)	26 (水)	27 (木)	28 (金)
献立名					
	小 647 中 792 たんぱく質 (g) 23.1	小 668 中 824 たんぱく質 (g) 31.5	小 619 中 766 たんぱく質 (g) 24.8	小 612 中 757 たんぱく質 (g) 27.5	小 695 中 852 たんぱく質 (g) 28.5
あか	1群 ③だいす あぶらあげ みそ ④しまぶた さつまあげ 2群 ①ぎゅうにゅう	③ぶたにく あつあげ ④とりにく ①ぎゅうにゅう	③しまぶた だいす とうふ あかみそ ①ぎゅうにゅう ④わかめ	③しまぶた とうふ ①ぎゅうにゅう ④きびなご	③とりにく かんもどき うずらたまご ④しまぶた つぶみそ ①ぎゅうにゅう ③こんぶ
	みどり 3群 ③こまつな こねぎ ③④にんじん 4群 ③たまねぎ キャベツ だいこん ④ごぼう れんこん しめじ こんにゃ	③にんじん こねぎ ③だいこん ごぼう しいたけ しめじ こんにゃく ④えだまめ コーン	③④にんじん ④ほうれんそ う ③たまねぎ きくらげ たけのこ ぶかねぎ ④もやし コーン	③にんじん こねぎ ④にら ③だいこん たまねぎ はくさい こんにゃく	③④にんじん ③いんげん ④にら ③たけのこ つわ こんにゃく ④ごぼう
き	5群 ②こめ ③じゃがいも ⑤ゼリー 6群 ④あぶら	②こめ ④かたくりこ ④あぶら	②こめ むぎ ③かたくりこ ③あぶら ④ごま ごまあぶら	②こめ ④あぶら ごま ごまあぶら	②こめ ③じゃがいも ⑤レモンゼリー
	一口メモ 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。	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。	一口メモ 今日のマーボードウフには、島豚のひき肉を使っています。島豚は育てるのに時間がかかるため、少し高価ですがおいしいお肉です。豚肉は鉄分やたんぱく質の他、ビタミンB群が豊富で疲労回復効果があるとされています。	一口メモ 今日はかみかみ食材のきびなごです。きびなごは、揚げる骨まで丸ごと食べられるので、カルシウムをたくさんとることができます。みなさんの骨や歯の成長に欠かせない栄養素なので、意識して食べるように心がけましょう。	一口メモ つわぶきは3月～5月にかけてが旬で、春をつける食材として食べられています。皮をむいてあくぬきをするなど、食べられる状態にするまではだいぶ手間がかかりますが、おいしい島の食材です。