

れい わ ねん がつ よてい こんだてひょう
令和6年4月予定献立表

《各料理の番号は、同じ番号の食品からできています。》《天候・その他の都合により材料・献立を変更する場合があります。》

《アレルギー等で食事制限が必要な場合は、献立表をよく見て材料のチェックをしてください。》

※献立表には表示されていませんが、「海草(ひじき、のり、青のり、あおさ、もずく、わかめ、こんぶなど)」には、
 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。



鹿児島市立松元学校給食センター

《献立表は、松元学校給食センターのホームページに掲載しています。》

	月	火	水	木	金	
献立	<p>●●●●さんが 立てた献立</p> <p>15日の献立は、松元中学校3年生の●●●●さんが家庭科の課題「学校給食の献立を考えよう」で考案した献立です。 温食に使われているごはんだけは、たけのこの一種で、あくが少なく、下茹でをせずにそのまま食べられるのが特徴です。4月の下旬から5月の下旬に旬を迎えると言われています。 今が旬のごはんだけを、春の訪れを感じながら、おいしくいただきます。</p>	<p>9</p> <p>④チーズポテト ⑤おいわいデザート(中のみ)</p> <p>②しよくばん ③ABCスープ (小学校1、2年1枚)</p>	<p>10</p> <p>④ソースからあげ</p> <p>②ごはん ③しんたまねぎのみそしる</p>	<p>11</p> <p>④ツナとやさいのソテー</p> <p>②バターパン ③マカロニのクリームに</p>	<p>12</p> <p>④あげしゅうまい(小2こ・中3こ) ⑤おいわいデザート(小のみ)</p> <p>②ごはん ③マーボー豆腐</p>	
		<p>おもに体をつくる</p> <p>おもに体の調子を整える</p> <p>おもにエネルギーのもとになる</p> <p>調味料</p> <p>エネルギー タンパク質</p>	<p>①牛乳 ③鶏肉、ウィンナー ④ベーコン(卵、乳)、チーズ</p> <p>③にんじん、たまねぎ、セロリ、コーン、キャベツ、パセリ ④パセリ ⑤いちご</p> <p>②精白米(乳) ③マカロニ、油 ④じゃがいも、バター ⑤豆乳クリーム、さとう、水あめ</p> <p>③コンソメ、ワイン、しょうゆ、塩、こしょう ④コンソメ</p> <p>小: 531 kcal 中: 768 kcal 小: 25.3 g 中: 33.6 g</p>	<p>①牛乳 ③うす揚げ、豆腐、わかめ、みそ、煮干し(だし) ④鶏肉</p> <p>③たまねぎ、えのきだけ、かぼちゃ、キャベツ、葉ねぎ ④しょうが</p> <p>②精白米、強化米、カルシウム米 ④でん粉、油、さとう、パン粉</p> <p>④塩、しょうゆ、酒、ウスターソース</p> <p>小: 625 kcal 中: 803 kcal 小: 26.5 g 中: 32.8 g</p>	<p>①牛乳 ③鶏肉、牛乳、チーズ、スキムミルク ④かつお</p> <p>③たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ブロッコリー ④たまねぎ、にんじん、キャベツ、エリンギ</p> <p>②バターパン(卵・乳) ③じゃがいも、マカロニ、生クリーム、油 ④油</p> <p>③ワイン、コンソメ、塩、こしょう、ホワイトルウ(小麦・乳) ④しょうゆ、酒、みりん</p> <p>小: 570 kcal 中: 793 kcal 小: 27.6 g 中: 36.2 g</p>	<p>①牛乳 ③豚肉、大豆、豆腐、赤みそ ④焼売(鶏肉、大豆粉、豚肉、みそ)</p> <p>③にんじん、たまねぎ、たけのこ、葉ねぎ、干しいたげ、にんにく、しょうが ④たまねぎ、しょうが ⑤いちご</p> <p>②精白米、強化米、カルシウム米 ③さとう、ごま油、でん粉 ④さとう、粉あめ、油 小麦粉 ⑤豆乳クリーム、さとう、水あめ</p> <p>③しょうゆ、ドゥパンジャン、ケチャップ、酒 ④しょうゆ、みりん、塩</p> <p>小: 684 kcal 中: 840 kcal 小: 26.9 g 中: 33.9 g</p>
<p>15</p> <p>④ぶたのしょうがいため</p> <p>②ごはん ③ごはんだけのみそしる</p> <p>◆◆せいとこんだて◆◆</p>	<p>16</p> <p>④きびなごのカリカリフライ</p> <p>②ミルクパン ③ミネストローネ</p>	<p>17</p> <p>④キムチチャーハン</p> <p>②むぎごはん ③ぎょうざのスープ</p>	<p>18</p> <p>④はな・はなソテー</p> <p>②こくとうパン ③はるやさいのクリームパン</p>	<p>19</p> <p>④だけのこすし</p> <p>②すしめし ③たちうおのつめじり</p>		
<p>おもに体をつくる</p> <p>おもに体の調子を整える</p> <p>おもにエネルギーのもとになる</p> <p>調味料</p> <p>エネルギー タンパク質</p>	<p>①牛乳 ③うす揚げ、わかめ、みそ、煮干し(だし) ④豚肉</p> <p>③にんじん、だいこん、たまねぎ、葉ねぎ、ごはんだけ ④にんじん、たまねぎ、こんにゃく、ピーマン、しょうが</p> <p>②精白米、強化米、カルシウム米 ③じゃがいも ④油、水あめ、さとう、じゃがいも、でん粉、玄米粉、パン粉</p> <p>③しょうゆ、コンソメ、塩、こしょう ④塩</p> <p>小: 578 kcal 中: 741 kcal 小: 25.7 g 中: 31.8 g</p>	<p>①牛乳 ③水餃子(豚肉、鶏肉)、ベーコン(卵・乳) 大豆粉 ④豚肉</p> <p>③たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、もやし、きくらげ、チンゲンサイ、ねぎ、キャベツ、しょうが ④白菜キムチ、にんじん、にんにく、えだまめ</p> <p>②精白米、強化米、小麦 ③小麦粉、米粉、油、さとう ④ごま</p> <p>③コンソメ、しょうゆ、塩、こしょう、鶏がらスープ、みりん ④酒、しょうゆ</p> <p>小: 605 kcal 中: 784 kcal 小: 21.3 g 中: 25.7 g</p>	<p>①牛乳 ③ベーコン(卵・乳)、牛乳 ④ウィンナー</p> <p>③たまねぎ、キャベツ、マッシュルーム、アスパラガス、コーン、にんにく ④ブロッコリー、カリフラワー、コーン</p> <p>②黒糖パン(乳) ③オリーブオイル、スパゲティ ④バター</p> <p>③ホワイトルウ(乳・小麦)、コンソメ、塩、こしょう ④塩、こしょう</p> <p>小: 552 kcal 中: 765 kcal 小: 21.3 g 中: 28.3 g</p>	<p>①牛乳 ③たちうおつめし(たちうお)、豆腐、かまぼこ、削り節(だし) ④鶏肉</p> <p>③にんじん、だいこん、葉ねぎ ④干しいたげ、にんじん、干切りだいこん、たけのこ、ごぼう、グリーンピース</p> <p>②精白米、強化米 ③オリーブオイル、小麦粉 ④ごま、さとう</p> <p>②すし酢 ③しょうゆ、酒、塩 ④しょうゆ、みりん、酒</p> <p>小: 584 kcal 中: 719 kcal 小: 24.3 g 中: 29.4 g</p>		
<p>22</p> <p>④いわしのかんろに ⑤のりふりかけ</p> <p>②ごはん ③はるのかおりのたまごとし</p>	<p>23</p> <p>④りんごきんとん ⑤おいわいデザート(幼のみ)</p> <p>②むらさきいもミルクパン ③ミートボールのすぶたふう</p>	<p>24</p> <p>④フルーツポンチ</p> <p>②ごはん ③ポークカレー</p>	<p>25</p> <p>④しるみざかなフライ ⑤タルタルソース</p> <p>②バーガーパン ③ポトフ</p>	<p>26</p> <p>④まっちゃりんかけ</p> <p>②あおなしらすごはん ③ごもくうどん</p>		
<p>おもに体をつくる</p> <p>おもに体の調子を整える</p> <p>おもにエネルギーのもとになる</p> <p>調味料</p> <p>エネルギー タンパク質</p>	<p>①牛乳 ③鶏肉、卵、高野豆腐、削り節(だし) ④いわし ⑤のり、かつお、ひじき</p> <p>③にんじん、たまねぎ、キャベツ、たけのこ、干しいたげ、つわぶき</p> <p>②精白米、強化米 ③油、さとう ④さとう、でん粉 ⑤ごま、でん粉、小麦、さとう</p> <p>③酒、しょうゆ、みりん ④みりん、塩 ⑤塩、しょうゆ</p> <p>小: 614 kcal 中: 783 kcal 小: 28.2 g 中: 34.7 g</p>	<p>①牛乳 ③ミートボール(鶏肉・豚肉)</p> <p>③にんじん、たまねぎ、たけのこ、ピーマン、干しいたげ、ヤングコーン ④りんご ⑤いちご</p> <p>②薬味ミルクパン(卵・乳) ③じゃがいも、さとう、でん粉、ごま油 ④さつまいも、さとう ⑤豆乳クリーム、さとう、水あめ</p> <p>③しょうゆ、ケチャップ、酢、中華スープ ④みりん、塩</p> <p>小: 578 kcal 中: 797 kcal 小: 19.6 g 中: 26.3 g</p>	<p>①牛乳 ③豚肉、スキムミルク、チーズ、ひよこ豆</p> <p>③たまねぎ、にんじん、えだまめ、しょうが、にんにく、フルーン、パイン、りんご ④もも、パイン、みかん、りんご、にんじん、かぼちゃ、オレンジ</p> <p>②精白米、強化米、カルシウム米 ③じゃがいも、バター</p> <p>③カレールウ(乳・小麦)、ワイン、ウスターソース</p> <p>小: 611 kcal 中: 787 kcal 小: 22.9 g 中: 28.5 g</p>	<p>①牛乳 ③豚肉、カクテルウィンナー ④ホキ ⑤卵</p> <p>③キャベツ、にんじん、たまねぎ、だいこん、パセリ、にんにく ⑤ピクルス</p> <p>②バーガーパン(乳) ③じゃがいも ④油、パン粉、小麦粉、でん粉 ⑤油</p> <p>③鶏がらスープ、コンソメ、しょうゆ、塩、ワイン ④塩 ⑤酢、塩</p> <p>小: 580 kcal 中: 770 kcal 小: 25.8 g 中: 33.1 g</p>	<p>①牛乳 ②しらす干し、昆布 ③鶏肉、さつまいも、わかめ、削り節(だし) ④大豆</p> <p>②大根葉、しょうが ③にんじん、干しいたげ、キャベツ、葉ねぎ ④バナナチップ、粉茶</p> <p>②精白米、強化米、さとう ③うどん ④さとう、でん粉 ⑤塩</p> <p>③しょうゆ、みりん ④塩</p> <p>小: 624 kcal 中: 770 kcal 小: 22.0 g 中: 26.4 g</p>	
<p>29</p> <p>昭和の日</p> <p>②あつぎりしよくばん ③ピリからフォー</p>	<p>30</p> <p>④とりにくのかシューナッツいため ⑤くろまめきなこクリーム</p> <p>②あつぎりしよくばん ③ピリからフォー</p>	<p>ご入学・ご進級おめでとうございます</p> <p>いよいよ新しい学年での生活がスタートしました。学校給食は、栄養バランスのとれた食事で子どもたちの健やかな成長を支えるとともに、以下のようなさまざまなことを学ぶ教材となるものです。地域でとれる新鮮な食材を取り入れ、安全や衛生に配慮しながら、心を込めておいしい給食作りに努めてまいります。</p>				
<p>おもに体をつくる</p> <p>おもに体の調子を整える</p> <p>おもにエネルギーのもとになる</p> <p>調味料</p> <p>エネルギー タンパク質</p>	<p>①牛乳 ③豚肉、焼き豚 ④鶏肉、みそ ⑤黒大豆、乳</p> <p>③にんにく、しょうが、きくらげ、にんじん、たまねぎ、もやし、たけのこ、チンゲンサイ ④干しいたげ、赤パプリカ、えだまめ、しょうが、にんにく</p> <p>②薬味ミルクパン(卵・乳) ③半ピーマン、油、ねりごま ④かシューナッツ、ごま油、さとう、でん粉 ⑤食用油脂、さとう</p> <p>③ドゥパンジャン、酒、しょうゆ ④酒、しょうゆ、塩 ⑤塩</p> <p>小: 607 kcal 中: 803 kcal 小: 29.0 g 中: 37.8 g</p>					
<p>献立</p>	<p>給食等を通して学び、身に付けたいこと(食育の視点)</p>					
<p>おもに体をつくる</p> <p>おもに体の調子を整える</p> <p>おもにエネルギーのもとになる</p> <p>調味料</p> <p>エネルギー タンパク質</p>	<p>食事の重要性</p> <p>食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。</p>	<p>心身の健康</p> <p>心身の成長や健康の保持増進の上で、望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。</p>	<p>食品を選択する能力</p> <p>正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。</p>	<p>感謝の心</p> <p>食べ物を大事にし、食料の生産等に関わる人々へ感謝する心をもつ。</p>	<p>社会性</p> <p>食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。</p>	<p>食文化</p> <p>各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。</p>