



4月 こんだてひょう

(前半)

鹿児島市立
中山小学校

日 (曜)	はし の日	こんだてめい ☆牛にゅうは、毎日つきます。	からだを つくる	エネルギーの もとなる	からだのちょうし をととのえる	調味料 など	エネルギー	加工品の 原材料
							kcal	
7 (木)	○	① 高野豆腐の麻婆 ② 三色ナムル	ぎゅうにゅう ① とうふ ぶたにく とうふ とりにく だいず みそ あかみそ ② くわかくめ	こめ ① さとう だんご ごまあぶら ② はるさめ さとう すりごま ごまあぶら	① にんにく たまねぎ たけのこ きくらげ グリーンピース しょうが にんにく ② にんにく きゅうり もやし	① しょうゆ さけ こしょう トウバンジャン ② しょうゆ す トウバンジャン	592 22.2	カレールーウ ※アレルギーフリー ミートボール 鶏肉 豚肉 砂糖 たまねぎ パン粉 小麦粉
8 (金)		① マカロニのケチャップ煮 ② いりこナッツ	ぎゅうにゅう ① ぶたにく ミートボール ② たづくりによし	あつぎりパン ① マカロニ あぶら さとう ② アーモンド カシューナッツ ごまあぶら	① にんにく にんじん たまねぎ キャベツ しめじ トマト	① しお こしょう ケチャップ ワイン チキンガルスープ デミグラスソース ② しょうゆ みりん	605 24.5	杏仁風ゼリー 豆乳加工品 水飴 アーモンドカル アーモンド 三温糖 ごま 片口いわし
11 (月)		① ポークカレー ② フルーツポンチ ③ アーモンドカル	ぎゅうにゅう ① ぶたにく ミートボール だいず	こめ むぎ ① あぶら じゃがいも ③ アーモンドカル	① にんにく にんじん たまねぎ グリンピース ② アップルソース みかん みかんかじゅう パイン もも ナタデココ	① ワイン こしょう カレールーウ ウスターソース	582 25.7	
12 (火)	○	① 豚菜うどん ② ツナと野菜の炒め物	ぎゅうにゅう ① ぶたにく さつまあげ ② かつおフレーク うすあげ	コッペンパン ① うどん あぶら ② ルネッグマヨネーズ さとう すりごま	① にんにく たまねぎ キャベツ しいたけ しょうが ② こまつな コーン	① さけ しょうゆ みりん さばだし ② こしょう	673 23.2	
13 (水)		① たけのこ飯 ② ごま入りみそ汁	ぎゅうにゅう ① とりにく さつまあげ ② あつあげ みそ	こめ ① あぶら さとう ② じゃがいも ねりごま すりごま	① にんにく ごぼう たけのこ えだまめ しいたけ ② だいこん こまつな ねぎ えのきたけ	① しょうゆ さけ みりん しお ② にぼし	575 25.2	
14 (木)	○	① 大豆の磯煮 ② 菜の花のナッツ和え	ぎゅうにゅう ① とりにく あつあげ がんとどき だいず ひじき	こめ ① あぶら こんにやく じゃがいも さとう ② はるさめ ごま アーモンド	① にんにく ごぼう たけのこ いんげん ② キャベツ なのはな	① さけ しお しょうゆ みりん さばだし	538 21.0	
15 (金)		① ポトフ ② アスパラソテー	ぎゅうにゅう ① ウィンナー とりにく ② ベーコン	くろざとうパン ① あぶら さとう ② ごまあぶら	① にんにく だいこん キャベツ こまつな ぶなしめじ ② グリーンアスパラ まめもやし	① しょうゆ コンソメ しお こしょう ワイン チキンガルスープ	590 23.7	
18 (月)	○	① 新たまねぎのみそ汁 ② きびなごの蒲焼風	ぎゅうにゅう ① もめん わかめ おからパウダー みそ ② きびなご	こめ ① じゃがいも ② あぶら さとう ごま	① たまねぎ にんじん えのきたけ こまつな しょうが	① にぼし ② みりん しょうゆ	582 24.3	
19 (火)	○	① 春キャベツの ソースパスタ ② カラフルポンチ	ぎゅうにゅう ① ぶたにく ちくわ	こめいりパン ① スナゲティ あぶら ② あんにんふうゼリー	① にんにく にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン えのきたけ ② みかん りんご もも パイン	① ワイン しお こしょう しょうゆ やきそばソース	577 22.5	



春の日ざしを受けて色とりどりの花が咲きほこる中、元気いっぱい的一年生を迎えて、新年度が始まりました。みんなが、ドキドキ・ワクワクの季節、だからこそ体調管理がとても大切です。「早寝・早起き・朝ごはん」、しっかり手あらい・うがいをし、元気いっぱいの春にしましょう。

中山小の給食は、約1,560人分を学校の給食室で、調理技師7名、栄養教諭1名で作ります。これから一年間、みなさんの健やかな成長につながるよう、安全でおいしい給食づくりに努めます。よろしくお祈りします。

～ おしらせとおねがい ～

① 一年生の給食は、11日(月)からです。

② ランチョンマットは、毎日の給食に必要です。また、「はしの日」には、家庭から持参したおはしを使います。使用後は、家庭に持ち帰り、洗浄することになります。

③ 子どもが給食着を持ち帰ったら、洗濯とアイロンがけをお願いします。給食着は、学級みんなの物です。

④ **食物アレルギー対応について**
中山小の給食で使う材料(ハム・ベーコン・さつまあげ等)は、乳・卵不使用です。その他も、できるだけ原因物質が少ないものを使用予定です。献立表をご覧ください。

※ アレルギー対応の申請がなされ、対応実施が決まったら毎月実施前に対応内容を紙面で家庭へ連絡いたします。



4月 こんだてひょう

(後半)

鹿児島市立
中山小学校

日 (曜)	はしの日	こんだてめい ☆牛にゅうは、毎日つきます。	からだを つくる	エネルギーの もとになる	からだのちょうし をととのえる	調味料 など	エネルギー	加工品の 原材料
							kcal	
20 (水)		① チキンライス ② コーンクリームスープ ③ 豆乳パンナコッタ	ぎゅうにゅう ①とりにく ②ベーコン しろいんげんまめ	こめ むぎ ①あぶら さとう ②じゃがいも ソフトマーガリン	①にんにく にんじん たまねぎ えだまめ マッシュルーム ②キャベツ コーン しめじ ブロッコリー	①チキンライスの素 しお こしょう ワイン コンソメ ケチャップ ウスターソース ②豆乳ルー コンソメ チキンガラスープ	593 20.4	チキンライスの素 ※アレルギー ホワイトルー ※アレルギー 豆乳パンナコッタ 植物油 水餃 豆乳クリーム
21 (木)		① 薩摩しゅんかん ② いわしの梅煮	ぎゅうにゅう ①ぶたにく こんぶ あつあげ ②いわし	こめ むぎ ①じゃがいも こんにやく さとう	①にんじん だいこん ごぼう たけのこ しいたけ えだまめ	①しょうゆ みりん さばぶし	662 29.4	いわしの梅煮 しょうゆ 梅肉 でん粉 食塩
22 (金)		① ドライカレー ② ラビオリスープ	ぎゅうにゅう ①ぶたにく とりにく だいず ②ミートボール	ドッグパン ①あぶら パンこ さとう ②じゃがいも	①にんにく にんじん たまねぎ ピーマン ②だいこん こまつな もやし しいたけ	①こしょう しお カレールー カレー ワイン ケチャップ ウスターソース ②しょうゆ さけ チキンガラスープ	681 28.9	ラビオリ 小麦粉 パン粉 鶏肉 豚肉 砂糖 たまねぎ 食塩 はるまき 豚肉 にんじん たまねぎ しょうゆ キャベツ 小麦粉 植物油 春雨 しいたけ でん粉 砂糖 しょうが
25 (月)		① 豚じゃが ② はるまき	ぎゅうにゅう ①ぶたにく あつあげ	こめ ①あぶら さとう じゃがいも いとこんにやく	①にんじん たまねぎ インゲン しいたけ	①しょうゆ しお コンソメ チキンガラスープ	664 21.3	いちごジャム いちご 砂糖
26 (火)		① 平ピーフンのスープ煮 ② ハムとキャベツのソテー ③ イチゴジャム	ぎゅうにゅう ①カットウインナー くまわかめ とうふ ②ロースハム	コッペパン ①クイッティオ ごまあぶら ②あぶら	①にんじん たまねぎ チンゲンサイ もやし しいたけ キャベツ コーン ③イチゴジャム	①しょうゆ コンソメ チキンガラスープ ②しお こしょう	560 23.5	がんもどき 植物油 おから にんじん 上新粉 砂糖 食塩
27 (水)		① そぼろ 丼 ② 若竹汁 ③ うまかつてん	ぎゅうにゅう ①とりにく ぎゅうにく ②とうふ わかめ かつおぶし ③うまかつてん	こめ ①あぶら さとう	①にんじん たまねぎ えだまめ しょうが ②たけのこ えのきたけ	①しょうゆ さけ みりん ②しお さけ	598 27.2	
28 (木)		① さつま汁 ② ひじきとくるみの 炒め物	ぎゅうにゅう ①とりにく だいず あつあげ みそ ②ベーコン さつまあげ うすあげ	こめ ①あぶら さとも こんにやく じゃがいも ②さとう くるみ ごま ごまあぶら	①にんじん だいこん ごぼう ねぎ しょうが ②コーン インゲン ひじき しいたけ	①さけ にぼし ②しょうゆ す みりん	600 22.1	

きゅうしょくとうばんの

こんなことに気を付けて献立を立たせています！

マスク
かならずマスク
をつけましょう。
つけ方は、はなと
口をおおいます。

ふくそう

ぼうし かみの毛が出ない
ようにかぶります。とくに、前がみ
が出ないように気をつけましょう。

かみがながい人
できるだけ、むすびましょう。

ボタン きちんととめます。

手 つめは、
短く切る。
手あらいは、
せっけんを使
っていいい
にあらう。

きゅうしょくぎ・ぼうし
せんたくしたせいけつな
ものをつかきましょう。

ハンカチ ていねいに洗った
手は、せいけつなハンカチで
ふきましょう。

① **いろいろな食品を幅広く使用**

- 旬の野菜や地場産物を取り入れるようにしています。
- 子どもの嗜好を考慮しつつ、さまざまな食品を体験させながら、必要な栄養の確保につとめています。

② **安全でおいしい給食を**

- 良質で安全な食品を選んで使用しています。
- だしは、煮干しやけずり節・こんぶ・鶏ガラなど自然の味を活かすようにしています。

③ **かみごたえのある料理も**

- よくかまない
- と食べられない材料も取り入れています。(豆類・小魚など)

④ **食文化の継承を**

- 昔から伝わる郷土料理や旬の食材の使用、行事食なども実施しています。