



4月 こんだてひょう

鹿児島市立
中山小学校

日 (曜)	はし の日	こんだてめい ☆牛にゆうは、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	
7 (金)		① クリームシチュー ② 春キャベツのソテー	ぎゅうにゆう ①とりにく ミートボール レンズまめ どうにゆう いんげんまめ ②ローズハム	コッペパン ①あぶら じゃがいも マカロニ	①にんにく たまねぎ チンゲンサイ しめじ ②コーン キャベツ	①しろワイン しお こしょう コンソメ がらスープ ホワイトルウ ②しょうゆ	557 24.9	ホワイトルウ カレールウ ※アルゲアフリー ミートボール 鶏肉 豚肉 砂糖 たまねぎ パン粉 小麦粉
10 (月)		① ハヤシライス ② カラフルポンチ	ぎゅうにゆう ①ぎゅうにく レッドキドニー だいず	こめ むぎ ①あぶら じゃがいも ②あんじんふりー カクテルゼリー	①にんにく にんじん たまねぎ えだまめ ダイストマト マッシュルーム ②みかん パイン もも りんご	①あかワイン しお こしょう ハヤシルウ ケチャップ デミグラスソース ウスターソース	592 19.8	杏仁風ゼリー 豆乳加工品 水飴 カクテルゼリー 砂糖 リンゴ果汁 ぶどう果汁 豆乳 もも果汁 寒天
11 (火)		① 五目うどん ② じゃこそテー	ぎゅうにゆう ①とりにく さつまあげ あぶらあげ ②しらすばし	くろざとうパン ①うどん あぶら ②ごまあぶら	①にんにく にんじん はくさい キャベツ はねぎ まめやし しいたけ しょうが ②こまつな きりぼしだいこん	①しお こしょう しょうゆ さけ みりん さばぶし	538 23.9	焼売 豚肉 玉ねぎ ねぎ 生姜 澱粉 にんにく 小麦粉
12 (水)		① たけのこご飯 ② ごま入りみそ汁 ③ ももゼリー	ぎゅうにゆう ①とりにく かまぼこ さつまあげ あぶらあげ ②あつあげ だいず むぎみそ おから	こめ ①ごまあぶら さとう ②さといも ねりごま すりごま ③ももゼリー	①にんじん ごぼう たけのこ えだまめ しいたけ ②だいこん こまつな はねぎ えのきたけ	①しょうゆ さけ しお みりん ②にぼしだし	570 22.1	いわしの生姜煮 いわし 砂糖 しょうゆ 梅肉 でん粉 食塩
13 (木)		① 高野豆腐の麻婆 焼売 ② 焼売 1~3年生 1個 4~6年生 2個	ぎゅうにゆう ①ぶたにく とりにく とうふ こうやどうふ むぎみそ あかみそ ②しゅうまい	こめ むぎ ①あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	①にんにく にんじん たまねぎ たけのこ グリーンピース きくらげ しょうが	①こしょう しょうゆ さけ トウバンジャン	611 26.6	ラビオリ 小麦粉 パン粉 鶏肉 豚肉 砂糖 たまねぎ 食塩 豆乳パンナコッタ 植物油 水飴 豆乳クリーム
14 (金)		① マカロニのケチャップ煮 ② ごまマヨソテー	ぎゅうにゆう ①ぶたにく ミートボール レッドキドニー ②いととかまぼこ こうやどうふ	あつぎりパン ①マカロニ あぶら さとう じゃがいも ②エッグケア すりごま	①にんにく にんじん たまねぎ セロリー インゲン しめじ えだまめ ダイストマト ②キャベツ こまつな コーン	①こしょう しろワイン ケチャップ ウスターソース がらスープ ②しょうゆ	617 25.0	
17 (月)		① 具だくさんみそ汁 ② いわしの生姜煮	ぎゅうにゆう ①あらびきつくね あぶらあげ とうふ だいず むぎみそ ②いわしのしょうがに	こめ	①にんじん だいこん はくさい はねぎ えのきたけ しょうが	①にぼしだし	583 23.6	
18 (火)		① 平ピーマンのスープ煮 ② アスパラとベーコンの炒め物	ぎゅうにゆう ①とりにく とうふ ウインナー くきわかめ ②ベーコン	こめこいりパン ①クイツティオ 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 ②アスパラガス コーン	①しょうゆ コンソメ がらスープ ②しお こしょう しょうゆ	544 21.0	
19 (水)		① カラフルチャーハン ② ラビオリスープ ③ 豆乳パンナコッタ	ぎゅうにゆう ①ベーコン やきばた だいず しらすばし ②とりにく あつあげ	こめ むぎ ①ごまあぶら いりごま ②はるさめ じゃがいも ③どにのパンナコッタ	①にんにく にんじん たまねぎ えだまめ コーン ②キャベツ こまつな	①しお こしょう しょうゆ ②ちゅうかあじ コンソメ がらスープ しろワイン	578 21.2	

ご入学・ご進級
おめでとう
ございます!

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
の一年生を迎えて、新年度が始まりま
した。みんなが、どきどき・わくわくの
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・うがいをして
元気いっぱいの春にしましょう。

中山小の給食は、約1570人分
を学校の給食室で、調理技師7名、栄養教諭2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。よろしくお願ひします。

～ おしらせとおねがい ～

- ① 一年生の給食は、10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
お願ひします。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
少ないものを使う予定です。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

鹿児島市立 中山小学校 (後半)

日 (曜)	はしの日	こんだてめい ☆牛にゆうは、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	
20 (木)	○	① 炒り鶏 ② 豚みそ ごはん	ぎゅうにゆう ①とりにく あらびきつくね ちくわ あつあげ ②ぶたにく むぎみそ ちやうけみそ	こめ ①ごまあぶら こんにやく さとう じゃがいも ②くろざとう アーモンド	①にんじん れんこん インゲン しいたけ しょうが ②にら ごぼう	①しょうゆ さけ しお みりん さばおし	587 27.4	粗挽きつくね 鶏肉 豚脂 たまねぎ しょうゆ でん粉 パン粉 砂糖 にんにく フレンチドレッシング 砂糖 醸造酒 塩 レモン果汁 ホワイトペッパー ブルーベリージャム ブルーベリー 砂糖
21 (金)		① ドライカレー ② コロコロスープ ドッグパン	ぎゅうにゆう ①ぶたにく とりにく ②ウインナー とうふ だいず ひよこごま レッドキドニー レンズまめ	ドッグパン ①あぶら さとう 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 パセリ	①こしょう あかワイン カレーフレーク カレーこ ケチャップ ウスターソース ②しょうゆ コンソメ	597 25.4	さばのカレー煮 植物油脂 おから にんじん 上新粉 砂糖 食塩
24 (月)	○	① 豚じゃが ② ひじきの炒め物 ごはん	ぎゅうにゆう ①ぶたにく あつあげ ②ベーコン さつまあげ あぶらあげ ひじき	こめ ①あぶら さとう じゃがいも いとこんにやく ②ごまあぶら いりごま	①にんじん たまねぎ インゲン しいたけ ②コーン えだまめ	①しょうゆ さけ みりん ②しょうゆ さけ みりん	571 21.7	
25 (火)	○	① スパゲティナポリタン ② フレンチサラダ クロワッサン	ぎゅうにゆう ①ぶたにく ウインナー	クロワッサン ①スパゲティ あぶら マーガリン ②フレンチドレッシング	①にんにく にんじん たまねぎ ピーマン えのきたけ ダイストマト ②キャベツ きゅうり コーン みかん	①しお こしょう あかワイン ケチャップ ウスターソース	574 20.1	
26 (水)		① 焼肉 丼 ② 中華スープ ③ カルフィッシュ (むぎごはん)	ぎゅうにゆう ①ぎゅうにく あかみそ ②あらびきつくね あつあげ ③カルフィッシュ	こめ むぎ ①あぶら さとう ②はるさめ ごまあぶら	①にんにく たまねぎ キャベツ ピーマン なす あかピーマン えのきたけ しょうが アップルソース ②にんじん たけのこ こまつな もやし	①しょうゆ さけ みりん トウバンジャン ②ちゅうかあじ こしょう がらスープ	566 24.2	
27 (木)	○	① そぼろ煮 ② きびなごの蒲焼風 ごはん	ぎゅうにゆう ①ぶたにく とりにく あつあげ ②きびなご	こめ ①あぶら こんにやく じゃがいも ②さとう いりごま かたくりこ あぶら	①しょうが にんじん たまねぎ たけのこ インゲン しいたけ	①しょうゆ さけ みりん さばだし ②みりん しお	589 26.9	
28 (金)		① ポトフ ② さばのカレー煮 ③ ブルーベリージャム あつぎりパン	ぎゅうにゆう ①ウインナー ミートボール レッドキドニー ②さばのカレーに	あつぎりパン ①じゃがいも ③ブルーベリージャム	①にんじん たまねぎ だいこん キャベツ ブロッコリー しめじ	①しょうゆ しお こしょう がらスープ	654 27.5	

きゅうしょくとうばんの

ふくそう



マスク
かならずマスク
をつけましょう。
はなど口をおおい
ます。

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
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。

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
て手は、せいけつなハンカチで
ふきましょう。

こんなことに気を付けて献立を立てています！

- 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。