



# 4月 こんだてよていひょう

(前半)鹿児島市立  
中山小学校

★はしマークの日はおはしをもってきましょう。

★都合により、一部食材が変更になる場合があります。

日(曜)	はしの日	こんだて名 ★牛にゆうは毎日つきます	きいろ エネルギーの もとなる	あか からだを つくる	みどり からだの調子を整える	ちょうみりょう調味料 など	エネルギー Kcal たんぱく質g	
8月	🌸🌸	🎵始業式&入学式	🌸🌸 進級&ご入学おめでとうございます。 🌸🌸					
9火	🍴	わかめごはん ①五目うどん ②カリカリじゃこそテー	こめ ①うどん、あぶら ②ごまあぶら	ぎゅうにゆう わかめ ①とりにく、さつまあげ、あぶらあげ ②しらすぼし	①にんにく、にんじん、はねぎ、はくさい、まめもやし、しいたけ、しょうが ②キャベツ、こまつな、コーン、ほしだいこん、にんじん	①しお、こしょう、しょうゆ、みりん、さばだし、さけ ②しお、しょうゆ、こしょう	530 20.7	
10水		(しょうゆごはん) ①たけのこごはん ②ごま入りみそ汁 ③国産ももゼリー	こめ ①ごまあぶら、さとう ②さといも、ねりごま、ごま	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、だいた、むぎみそ、おから	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、にんじん ③ももゼリー	しょうゆ ①しょうゆ、さけ、しお、みりん ②にぼしだし	567 21.9	
11木	🍴	むぎごはん ①高野豆腐の麻婆 ②シュウマイ	こめ、むぎ ①あぶら、さとう、かたくりこ、ごまあぶら	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シュウマイ(乳卵なし)	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しょうゆ、さけ、トウバンジャン、こしょう	641 28.0	
12金		あつぎりパン ①ポトフ ②カラフルポンチ ③いちごジャム(せんいプラス)	コッペパン ①じゃがいも ②カクテルゼリー ③ストロベリージャム	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	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 ②みかん、りんご、パイナップル、もも	①しょうゆ、しお、ガラスープ	550 21.2	
15月		(むぎごはん) ①ハヤシライス ②パインサラダ	こめ、むぎ ①あぶら、じゃがいも ②ドレッシング	ぎゅうにゆう ①ぎゅうにく、ぶたにく、ひよこまめ	①にんにく、にんじん、たまねぎ、トマト、グリーンピース、マッシュルーム ②キャベツ、きゅうり、コーン ③パイナップル、にんじん	①ワイン、しお、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	572 20.2	
16火	🍴	くるざとうパン ①スパゲティミートソース ②春キャベツのソテー	くるざとうパン ①スパゲッティ、あぶら ②あぶら	ぎゅうにゆう ①ぶたにく、だいたミート ②ロースハム	①にんにく、にんじん、たまねぎ、ピーマン、グリーンピース、しめじ ②しょうゆ、コンソメ ③キャベツ、コーン、にんじん	①ケチャップ、トマトピューレ、ウスターソース ②しょうゆ、コンソメ	540 27.9	
17水		(むぎごはん) ①カラフルチャーハン ②ラビオリスープ ③ふわっといちご	こめ、むぎ ①ごまあぶら、ごま ②はるさめ、ラビオリ、じゃがいも、ごまあぶら ③ふわっといちご(乳卵不使用)	ぎゅうにゆう ①ベーコン、やきぶた、しらすぼし、だいたミート ②とりにく、あつあげ	①にんにく、にんじん、たまねぎ、えだまめ、コーン ②にんじん、キャベツ、こまつな	①しお、しょうゆ、ちゅうかあじ ②しょうゆ、コンソメ、ガラスープ、ワイン	617 22.1	
18木	🍴	ごはん ①貝だくさんみそ汁 ②いわしの生姜煮&キャベツ	こめ ②さとう、かたくりこ	ぎゅうにゆう ①あらびきつくね、あぶらあげ、とうふ、だいた、むぎみそ ②いわし	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 ②しょうが、キャベツ	①にぼしだし ②しょうゆ、みりん、しお	583 23.5	
19金		コッペパン ①かみかみデミシチュー ②ごまマヨソテー	コッペパン ①じゃがいも、あぶら、マーガリン ②あぶら、さとう、ごまマヨネーズ(卵不使用)	ぎゅうにゆう ①ぶたにく、きんとときまめ、ミートボール、だいた、レッドキドニー、しろいんげんまめ ②いとこまぼこ、こうやどうふ	①にんにく、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、マッシュルーム ②にんじん、キャベツ、こまつな、コーン	①ガラスープ、ワイン、ケチャップ、ピーマン、デミグラスソース、ウスターソース ②しょうゆ	559 24.7	

### ◆◆◆ お知らせとお願い ◆◆◆

- ①1年生の給食・・・15日(月)から開始です。
- ②「ランチョンマット」・・・毎日の給食に必要です。
- ③「はしの日」・・・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るので、洗浄してください。

家庭からおはしを持参する日は、献立表に書いてありますが、基本的に

「月曜・火曜・木曜」になります。

- ④「給食着」・・・子どもが持ち帰ったら、洗濯とアイロンがけをお願いします。



### ☆☆☆新1年生&転入生の保護者へお願い ☆☆☆

最近、種実類を食べたことがなく、給食で初めて食べて種実類の食物アレルギーが発症する事例が増えています。まだ児童に食べさせたことがない場合は、ご家庭で少量を食べさせてみるなどして、種実類の食物アレルギーがないか、確認をお願いします。

※給食で使用するおもな種実類は・・・

**ピーナッツ、くるみ、カシューナッツ、アーモンド**などです。

※食物アレルギーの代表的な症状は・・・

- ①呼吸器の症状(のどの痛みやかゆみ、息ぐるしさなど)
- ②目・口・顔面や皮膚の症状(かゆみ・じんま疹・真っ赤になるなど)

※初めての種実を食べさせる場合には、万が一、種実類のアレルギーが発症した場合に、すぐに医療機関に処置してもらえるように、

①少量を、②小児科医等の専門医が診療している時間に行ってください。



# 4月 こんだてよていひょう

(後半) 鹿児島市立  
中山小学校

★はしマークの日はおはしをもってきましょう。

★都合により、一部食材が変更になる場合があります。

日 (曜)	はし の日	こんだて名 ★ 牛にゆうは毎日つきます	きいろ エネルギーの もとになる	あか からだを つくる	みどり からだの調子を整える	ちようみりよう 調味料 など	エネルギー Kcal たんぱく質 g
22 月		ごはん ①豚じゃが ②ひじきの炒め物	こめ ①さとう, あぶら, じゃがいも ②ごまあぶら, さとう, ごま	ぎゆうにゆう ①ぶたにく, あつあげ, こうや豆腐 ②ベーコン, ひじき さつまあげ, あぶらあげ	①いとこんにやく, にんじん, たまねぎ, インゲン, しいたけ ②にんじん, コーン, えだまめ	①しょうゆ, さけ ②しょうゆ, す, みりん	580 23.1
23 火		コッペパン ①平ビーフンのスープ煮 ②アスパラとベーコンのソテー ③りんごジャム	コッペパン ①クイッティオ, さとうあぶら ②あぶら ③りんごジャム	ぎゆうにゆう ①ウインナー, とろふ, くまわかめ ②ベーコン	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, にんじん	①しょうゆ, コンソメ, ガラスープ ②しお, しょうゆ	530 20.9
24 水		(むぎごはん) ①焼肉どんぶり ②中華スープ ③黒糖ビーンズ	こめ, むぎ ①あぶら, さとう ②はるさめ, ごまあぶら ③くろざとう	ぎゆうにゆう ①ぎゆうにく, あかみそ ②こんさいりつくね, あぶらあげ ③だいず	①にんにく, たまねぎ, キャベツ, ピーマン, なす, しめじ, りんご, しょうが ②にんじん, たけのこ, こまつな, もやし, えのきたけ	①しょうゆ, さけ, しお, みりん, トウバンジャン ②ちゅうかあじ, ガラスープ, しょうゆ, さけ	571 24.1
25 木		ごはん ①そばろ煮 ②きびなごのかばやき風	こめ ①あぶら, じゃがいも, さとう, かたくりこ ②あぶら, さとう, ごま, かたくりこ	ぎゆうにゆう ①ぶたにく, とりにく, あつあげ ②きびなご	①しょうが, こんにやく, にんじん, たまねぎ, ②にんじん, インゲン, しいたけ	①しょうゆ, さけ, みりん, さばぶし ②みりん, しお, しょうゆ, さけ	589 27.4
26 金		(ドッグパン) ①ドライカレーサンド ②ココロスープ	コッペパン ①あぶら, パンこ, さとう ②じゃがいも	ぎゆうにゆう ①ぶたにく, とりにく, だいず ②ウインナー, とろふ, ひよこまめ, レッドキートン, レンズまめ, だいず	①にんにく, にんじん, たまねぎ, ピーマン ②にんじん, パセリ, だいこん	①ワイン, カーブレーク, カーニ, ケチャップ, ウスターソース ②しょうゆ, コンソメ, しお, ガラスープ	578 25.4
29 月	♪ 昭和の日						
30 火		くらざとうパン ①スパゲティナポリタン ②フレンチサラダ	くらざとうパン ①スパゲティ, あぶら, マーガリン ②ドレッシング (卵 不使用)	ぎゆうにゆう ①ぶたにく, ウインナー	①にんにく, にんじん, たまねぎ, ピーマン, しめじ, トマト ②にんじん, キャベツ, きゅうり, コーン, みかん	①しお, コンソメ, ケチャップ, しょうゆ, ワイン, ウスターソース	492 21.3

◆◆ 給食当番さんへ ◆◆

きゆうしよくとうばん  
ふくそう  
= 服装チェックをしましょう =

1. 給食着はせんたくしたものを着ていますか?
2. ボタンは全部止めていますか?
3. ぼうしの中から髪の毛が出ていませんか?  
(髪が長い人はゴムでおすびましょ!)
4. マスクで口をおおっていますか?
5. つめは短くきっていますか?

※おなか痛いなど、体調が悪いときは、先生に伝えて、当番を代わってもらいましょう。

ちゆうざんしよく きゆうしよく やく にんぶん がっこう きゆうしよくつ  
中山小の給食は、約1530人分を学校の給食室  
きゆうしよくし めい えいようきようゆ めい つく  
で、調理技師7名、栄養教諭1名で作ります。  
あんしん あんぜん きゆうしよく つと おも  
安心・安全、そしておいしい給食づくりに努めたいと思います。

ご家庭と給食の連携をよろしくお願ひいたします

まいつき こんだてひよう めい とお  
毎月の献立表やおたよりに目を通し  
てください

かてい しょくじく じっせん ぼ  
ご家庭を食育の実践の場にしてくだ  
さい

れいぞうこ めい ちゆう ば ちちどく  
冷蔵庫など目にしやすい所に張って、ご一読くださ  
い。給食を話の糸口に、その日の子どもの学校での  
ようす じ こと かつこう  
様子を聞くこともできます。

きゆうしよくとうばん きゆうしよく おが  
給食当番へのご協力をお願いします

せつぎよくてき てつだ  
積極的にお手伝いをさせてください

ハンカチ、つめ、マスクなど衛生管理にご協力  
ください。また給食当番の週の最後には、白衣等の  
せんたく めいせん ぬが  
洗濯、アイロンかけによる滅菌をお願いいたします。

きゆうしよく ぜんびん じゆんが あとかたづ かてい  
給食では全員で準備、後片付けをします。ご家庭で  
もせひ行わせてください。買い物や料理もできる  
はんい せつぎよくてき てつだ  
範囲で積極的にお手伝いをさせてあげてください。