

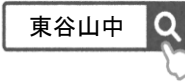


令和5年

4月学校給食予定献立表

鹿児島市立東谷山中学校

※材料などの都合により、献立を一部変更する場合があります。



★ 東谷山中ホームページに「給食室から」のコーナーを設けています★
毎月の献立表や好評メニューを掲載しています。どうぞご利用ください。



日 曜 し	献立名	使用する食品とそのはたらき						調味料	エネルギー (kcal)
		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる			たんぱく質 (g)
		1群 魚・肉・大豆・大豆製品	2群 牛乳・小魚・海産	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・きのこ・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂		食塩相当量 (g)
7 金	ご飯 牛乳		牛乳			米		752	
	ハヤシライス	牛肉	チーズ	にんじん トマト	玉ねぎ セロリー しめじ 枝豆 にんにく		サラダ油	ワイン ケチャップ ソース ハヤシルー デミグラスソース	32.3
	さっぱりサラダ				キャベツ もやし コーン きゅうり レモン果汁		オリーブ油	しょうゆ 酢	2.9
10 月	コッパン いちごミックスジャム 牛乳		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖 砂糖	マーガリン	塩	743
	パンネのミートソース	牛肉 豚肉	チーズ	にんじん パ セリ トマト	玉ねぎ セロリー にんにく	パンネ 砂糖	オリーブ油	ワイン しょうゆ ケチャップ 塩 コンソメ	26.7
	ジュシーフルーツ				みかん パイン りんご もも みかん果汁 ゼリー(ぶどう果汁)				2.3
11 火	ご飯 牛乳		牛乳			米		829	
	肉じゃが <small>入学・進級 おめでとう!</small>	牛肉 厚揚げ		にんじん いんげん	玉ねぎ しょうが こんにゃく	じゃがいも 砂糖	サラダ油	酒 しょうゆ みりん	32.4
	磯ミックス お祝いクレープ <small>乳・卵 不使用</small>	かつお節 豆乳 大豆粉	煮干し 昆布		いちご果汁	砂糖 米粉 砂糖	ごま 植物油	しょうゆ 酢 みりん	2.1
12 水	ご飯 牛乳		牛乳			米		750	
	オーロラフィッシュ	かつお 麦みそ		ピーマン	しょうが	じゃがいも 砂糖	大豆油	酒 みりん ケチャップ	28.4
	みそけんちん汁	豆腐 油揚げ 麦みそ		にんじん 葉ねぎ	大根 ごぼう	里いも こんにゃく		しょうゆ みりん	1.7
13 木	セルフツナサンド 背割り米粉入りパン ツナサンドの具 —食用ノンエッグマヨネーズ 牛乳		脱脂粉乳			小麦粉 米粉 砂糖	マーガリン	塩	747
	ポトフ	鶏肉 ウィンナーソーセージ	<small>乳・卵不使用</small>	にんじん	玉ねぎ 大根 キャベツ にんにく	じゃがいも		ワイン しょうゆ 塩 こしょう 鶏がらスープ	32.9
							サラダ油	酒 みりん しょうゆ ノンエッグマヨネーズ	2.9
14 金	麦ご飯 牛乳		牛乳			米 麦		765	
	豚キムチ炒め	豚肉		にんじん にら	玉ねぎ 豆もやし しょうが 白菜キムチ にんにく	砂糖	ごま油	酒 しょうゆ	29.3
	中華風コーンスープ	ベーコン 卵	<small>乳・卵不使用</small>	にんじん チンゲン菜	玉ねぎ コーン クリームコーン	でんぷん	ごま油	しょうゆ こしょう 塩 鶏がらスープ	2.6

【お願い】※ 食物アレルギー等で注意が必要な食品については、毎日の献立表で確認してください。

◎ 印のついた日は、家から清潔な《はし》を持ってくる日です。忘れずに持ってきてましょう。

4月 給食だよ!



東谷山中の給食は、校内にある給食室で作られています。毎日、5名の調理員と1名の栄養教諭で約880人分の給食を作っています。

＜主食＞
ご飯は週3回(火・水・金)、パンは週2回(月・木)です。
ご飯・パンは市内のパン屋さんで作られ、学校に運ばれます。

＜牛乳＞
成長期に必要なカルシウム補給のため、毎日ついています。4～6月と10～3月は200ml、7・9月は250mlです。

＜おかず＞
たんぱく質やビタミン、ミネラルをしっかりとれるよう、調理法や味付けを工夫しています。
旬の食材や地場産物を使用し、行事食や郷土料理、外国の料理なども取り入れて、バラエティに富んだ内容になっています。



みなさんの健康と成長を願って、心を込めて作ります。

給食の栄養

学校給食の食事内容は、「児童又は生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準」が定められています。また、家庭で不足しがちな栄養素がとれるように考慮しながら、栄養バランスのよい給食をつくっていますので残さずに食べましょう。

～給食の停止について～
長期の欠席等により給食を停止する必要がある場合は、早めに担任にお知らせください。
事前に届けがあった場合は、連続する5日以上停止で給食費の返金があります。





令和5年

4月学校給食予定献立表

鹿児島市立東谷山中学校



※材料などの都合により、献立を一部変更する場合があります。

日 曜 し	は し	献立名	使用する食品とそのはたらき						調味料	エネルギー (kcal)	
			おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる			たんぱく質 (g)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			食塩相当量 (g)
			魚・肉・大豆・大豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂			
17 月		バターパン	卵	脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	マーガリン	塩	724	
		生乳		牛乳							
		春野菜のシチュー	鶏肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ にんにく	じゃがいも	サラダ油	コンソメ こしょう	31.3	
18 火		ご飯					米			767	
		牛乳		牛乳							
		つわのきんぴら	豚肉		にんじん	つわぶき ごぼう	砂糖	ごま油	酒 しょうゆ	28.8	
19 水		まめまめみそ汁	大豆 油揚げ		にんじん	大根	じゃがいも		煮干し(だし)	2.3	
		豆腐 麦みそ		葉ねぎ							
		ムース		牛乳 練乳			水あめ	植物油			
20 木		ご飯					米 麦			722	
		牛乳		牛乳							
		黒酢鶏	鶏肉		パプリカ		黒砂糖	大豆油	黒酢 酢	31.3	
21 金		中華風つくねスープ	つくね(鶏肉・豚肉)		にんじん チンゲン菜	玉ねぎ キャベツ きくらげ	つくね(パン粉・	ごま油	酒 しょうゆ こしょう	2.4	
				乳・卵不使用	つくね(にら)	竹の子 つくね(玉ねぎ)	コーンスターチ)		鶏がらスープ つくね(おろし)		
		コッパン		脱脂粉乳			小麦粉・砂糖	マーガリン	塩	764	
22 土		メープルシロップ					砂糖				
		牛乳		牛乳							
		タンタンメン	豚肉 赤みそ		にんじん	深ねぎ 竹の子	ちゃんぽんめん	ごま油	酒 塩 トウバンジャン	32.0	
23 日		しょうろんぽー(2個)	乳・卵不使用	豚肉 鶏肉	チンゲン菜	キャベツ 玉ねぎ	春雨 でんぷん	油	塩 しょうゆ	3.6	
		キャベツソテー				竹の子	小麦粉	サラダ油	カキエキス		
		麦ご飯				キャベツ			塩 しょうゆ カレー粉		
24 月		ポークカレー	豚肉	スキムミルク	にんじん	玉ねぎ 枝豆 にんにく	じゃがいも	サラダ油	ワイン カレー粉 ソース	837	
		牛乳		チーズ		プルーン りんご			カレー粉 塩 こしょう	28.4	
		元気いっぱいサラダ	ひよこ豆			きゅうり コーン		アーモンド	胡麻ドレッシング	2.3	
25 火		黒糖パン		脱脂粉乳			小麦粉・砂糖・黒糖	マーガリン	塩	784	
		牛乳		牛乳							
		ミートボールのトマト煮	鶏肉	乳・卵不使用	にんじん トマト	玉ねぎ 竹の子	じゃがいも	サラダ油	ケチャップ しょうゆ	35.2	
26 水		ツナとブロッコリーのマヨソテー	ミートボール(鶏肉・豚肉)		チンゲン菜	コーン	砂糖	大豆油	鶏がらスープ	2.4	
			まぐるフレーク		ブロッコリー			サラダ油	しょうゆ		
								ノンエッグマヨネーズ	乳・卵不使用		
27 木		麦ご飯					米 麦			770	
		菜の花そぼろ丼	鶏肉 豚肉		菜の花	しょうが	砂糖	サラダ油	酒 みりん	27.0	
		牛乳	卵とほろ						しょうゆ		
28 金		新玉ねぎのみそ汁	厚揚げ	わかめ	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも		煮干し(だし)	2.1	
		麦みそ		葉ねぎ							
		ご飯						米		762	
29 土		牛乳		牛乳							
		きびなごの更紗揚げ		きびなご			砂糖	大豆油	酒 しょうゆ	27.1	
		もずくのかきたま汁	豆腐	もずく	にんじん	玉ねぎ	でんぷん		しょうゆ 塩	2.2	
30 日		ふわっといちご	乳・卵不使用	豆乳	ほうれん草	えのきたけ	砂糖 もち粉	植物油	かつお節(だし)		
		コッパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	マーガリン	塩	816	
		マーシャルピーンズ	大豆粉	脱脂粉乳			砂糖	植物油	ココア		
31 月		牛乳		牛乳							
		春のクリームスパゲッティ	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん	竹の子 玉ねぎ	スパゲッティ	オリーブ油	コンソメ こしょう	29.3	
			乳・卵不使用	生クリーム	パセリ	キャベツ にんにく			塩 鶏がらスープ		
1 火		ぷるぷるフルーツポンチ				みかん パイン もも	砂糖		ワイン	2.2	
						ゼリー(アセロラ果汁・ぶどう果汁)	ゼリー(砂糖)				
		竹の子ご飯	鶏肉 油揚げ		にんじん	竹の子	米	砂糖	サラダ油	塩 酒 しょうゆ	712
2 水		牛乳		牛乳							
		豚汁	豚肉 厚揚げ		にんじん	大根 ごぼう	じゃがいも	サラダ油	酒 煮干し(だし)	31.5	
			麦みそ		葉ねぎ	しょうが	こんにゃく				
3 木		ヨーグルト		ヨーグルト						2.3	

【お願い】 ※ 食物アレルギー等で注意が必要な食品については、毎日の献立表で確認してください。

◎ 印のついた日は、家から清潔な《はし》を持ってくる日です。忘れずに持ってきてましょう。