



# 4月 こんだてよていひょう



①

給食目標：給食の準備をきちんとしよう

\* はしのマークの日は「自分のはし」をもってきましょう。

鹿児島市立錦江台小学校

2022年

日	ようび	スプはし	こんだて名	使用する食品名			調味料等	エネルギーたんぱく質		
				おもにエネルギーになる <small>たんすいかぶつ 炭水化物</small>	おもに体をつくるものになる <small>しつ 脂質</small>	おもに体の調子を整える <small>からだちよし どの</small>		たんぱく質 <small>しつ たんぱく質</small>	たんぱく質 <small>むましつ 無機質</small>	たんぱく質 <small>むましつ 無機質・ビタミン</small>
7	木	スプ	牛乳			牛乳		エネルギー (kcal) 612	たんぱく質 (g) 23.9	
			(ごはん)	米、砂糖	油	ひき肉(豚・鶏)	しょうが、とうもろこし、枝豆、しいたけ	ソース、みりん		
			ソースどぼろ丼							
			チンゲン菜のスープ			ベーコン、厚揚げ	チンゲン菜、にんじん、キャベツ、きくらげ	しょうゆ、酒、塩、こしょう	新学期が始まりました。みなさんの心と体は元気ですか。生活のリズムを整えるには規則正しく食べることが必要です。	
8	金	スプ	牛乳			牛乳		エネルギー (kcal) 663	たんぱく質 (g) 28.3	
			ミルクパン	ミルクパン(乳・卵)						
			ミートボールのクリーム煮	じゃがいも、米粉	油	ミートボール(鶏・豚)、白花豆	にんじん、白菜、パセリ	鶏がらスープ、塩、しょうゆ	エネルギー (kcal) 662	たんぱく質 (g) 22.3
			ツナとアスパラのソテー			まぐろ	もやし、アスパラガス、とうもろこし	塩、こしょう、しょうゆ	アスパラガスは春においしい野菜です。疲れをとるアスパラギン酸という栄養素を含んでいます。	
11月	1年生の給食開始	スプ	牛乳			牛乳		エネルギー (kcal) 662	たんぱく質 (g) 22.3	
			ごはん	米						
			ひき肉のカレー	じゃがいも	油	ひき肉(豚)、大豆	玉ねぎ、にんじん、枝豆、しょうが、にんにく、りんご	ワイン、ソース、カレー粉、デミグラスソース、塩、こしょう	今日から1年生の給食が始まります。食事の前は手をきれいに洗いましょ。自分のお腹と相談しながら食べましょ。	
			コールスローサラダ				にんじん、キャベツ、きゅうり、とうもろこし	フレンチドレッシング(卵)		
12	火	箸	牛乳			牛乳		エネルギー (kcal) 671	たんぱく質 (g) 25.2	
			ごはん	ごはん						
			春雨と野菜の炒め物	春雨、砂糖	ごま油	豚肉、かまぼこ	玉ねぎ、にんじん、きくらげ、竹の子、キャベツ、ピーマン、しょうが	しょうゆ、酒、こしょう、オイスターソース、鶏がらスープ	野菜を食べていますか。野菜にはおもに体の調子を整える働きがあります。病気を防いだり体を元気にするお手伝いをしたりして調子を整えます。	
			しょうまい			しょうまい(豚肉)				
13	水	スプ	牛乳			牛乳		エネルギー (kcal) 638	たんぱく質 (g) 28.9	
			黒糖パン	黒糖パン(乳・卵)						
			春野菜のクリーム煮	小麦粉、じゃがいも	油	ベーコン、鶏肉、白花豆	にんじん、玉ねぎ、チンゲン菜、パセリ、マッシュルーム	ワイン、塩、こしょう	鹿児島市内産のチンゲン菜をクリーム煮に入れました。今が旬の野菜を食べて元気な体をつくりましょ。	
			ツナと大根のソテー			まぐろ	大根、ほうれん草、とうもろこし	しょうゆ、塩、こしょう		
14	木	箸	牛乳			牛乳		エネルギー (kcal) 620	たんぱく質 (g) 23.5	
			ごはん	米						
			竹の子とおおさのすまし汁			豆腐、うすら卵	竹の子、小松菜、えのきたけ、ねぎ、にんじん	しょうゆ、酒、塩、昆布(だし)、かつお(だし)	鹿児島県内産の掘りたての竹の子を使用しています。春の味や歯ごたえを楽しみながら食べてください。	
			マクロのオーロラソースかけ	じゃがいも、でんぷん、砂糖	油	まぐろ、みそ	枝豆	ケチャップ、みりん		
15	金	スプ	牛乳			牛乳		エネルギー (kcal) 634	たんぱく質 (g) 27.5	
			アップルパン	アップルパン(乳・卵・りんご・砂糖)						
			スパゲティナポリタン	スパゲティ		鶏肉・ハム	玉ねぎ、ピーマン、マッシュルーム、にんじん、にんにく	ソース、ケチャップ、コンソメ、塩、こしょう	スパゲティはイタリア料理で使われるパスタのひとつで、断面が円形で紐のように細長いものです。スパゲティという名前は「ひも」を意味するイタリア語が語源になっています。	
			ほうれん草のソテー			ウインナー	ほうれん草、キャベツ、とうもろこし	塩、こしょう、しょうゆ、コンソメ		

おはしのイラストの日はマイはしを持ってきましょう。  
毎日せいけつなマイはしをランドセルに入れておくようにしましょう。

**御入学・御進級 おめでとうございます**

錦江台小学校では約750人の給食を給食技師4名、栄養教諭1名で作っています。  
安全でおいしい給食を届けられるようにがんばります。  
食物アレルギー等などがありましたら担任の先生を通じて給食係まで御連絡ください。

### 教室のまどをあけてしずかに待とう

対角線をあけてかんき      グループはつくらない

《給食費の返金について》  
入院等で連続して5日以上休止する場合は給食費の返金対象になります。担任を通して給食係までご連絡ください。(給食を休止するのに2-3日かかりますので、休止出来た日から5日以上とします。)出来る範囲内での対応になります。御了承ください。  
緊急な学年や学級単位での給食休止につきましては出来る範囲で対応いたします。  
給食費の返金は2月分の給食費で調整します。

準備や食事の前は手を洗いましょ。

エチケットマスクを!

### 給食当番のみなさんへお願い

給食着やマスクを きちんとつけよう。

ぼうしからかみが 出ないようにする。

つめはみじかく、きれいな手。

給食着・ぼうし・マスクはきれいですか?

マスクは口と鼻にかぶせる。

いいね! 給食当番。

\* 物資の都合で献立の変更をすることがあります。 ご了承ください。

日	ようび	スプーン	こんだて名	使用する食品名				エネルギーたんぱく質				
				おもにエネルギーになる		おもに体をつくるものになる		おもに体の調子を整える	調味料等	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
				たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	たんぱく質	むかしつ 無機質					
18	月	スプーン	牛乳				牛乳			エネルギー (kcal)	661	
			ごはん	米							たんぱく質 (g)	26.2
			たまごスープ	じゃがいも、でんぷん			たまご、豆腐	わかめ	小松菜、ねぎ	鶏がらスープ、しょうゆ、塩	豚肉にはやるきをおこすビタミンB1がたくさん含まれています。ビタミンB1は体内でエネルギーを作り出す手助けをしています。	
			豚肉の生姜焼き	砂糖	油、ごま		豚肉		しょうが、キャベツ	酒、しょうゆ		
			2色のゼリー	かん・もも・砂糖								
19	火	箸	牛乳				牛乳			エネルギー (kcal)	691	
			ごはん	米							たんぱく質 (g)	27.2
			小松菜のみそ汁	じゃがいも			油揚げ、豆腐、みそ		にんじん、小松菜、もやし	煮干し(だし)	毎月19日は食育の日です。食べることや食材に思いを持ってもらいたい。鹿児島県の食材や郷土料理を取り入れていきます。	
			魚の中華ソースかけ	でんぷん、砂糖	油、ごま油		ぶり、みそ		ねぎ、しょうが	みりん、酢、豆板醤、しょうゆ		
20	水	箸	牛乳				牛乳			エネルギー (kcal)	618	
			バターパン	バターパン(乳・卵)							たんぱく質 (g)	27.3
			肉うどん	うどん			豚肉		にんじん、玉ねぎ、キャベツ、えのきたけ、ねぎ	しょうゆ、酒、かつお節(だし)	「つわ」は春の食べ物です。皮をむいてゆでたものを料理して食べます。春の香りを味わってください。	
			つわの卵とじ	砂糖	油、ごま油、ごま		まぐろ、たまご、さつま揚げ		にんじん、しらたき、つわ	塩、しょうゆ、みりん		
21	木	箸	牛乳				牛乳			エネルギー (kcal)	629	
			ごはん	米							たんぱく質 (g)	22
			煮しめ	じゃがいも、砂糖	油		鶏肉、厚揚げ	昆布	にんじん、大根、ごんにゃく、インゲン、しょうが	酒、みりん、しょうゆ	煮しめは体に優しい料理です。いろいろな食材をしっかり煮込むことでおいしくやわらかくなります。	
			手作りふりかけ		ごま		かつお節	しらす干し、昆布		みりん、酢、しょうゆ		
			清美オレンジ						清美オレンジ			
22	金	スプーン	牛乳				牛乳			エネルギー (kcal)	665	
			(ドッグパン)	コッパン			ハンバーグドッグ(豚肉・鶏肉)			マイティソース	たんぱく質 (g)	27.7
			セルフハンバーグドッグ									
			ABCスープ	マカロニ	油		カットベーコン、鶏肉		にんじん、玉ねぎ、白菜、セロリ、パセリ	鶏がらスープ、しょうゆ、塩、こしょう	今日はスティックハンバーグとマイティソースをパンにはさんで食べます。少しづつの中に入れてよく噛んで食べましょう。	
			みかん果汁(3年生以上)						みかん果汁			
25	月	スプーン	牛乳				牛乳			エネルギー (kcal)	657	
			(ごはん)	米、小麦粉、パン粉	バター		鶏肉	生クリーム、牛乳、チーズ	玉ねぎ、にんじん、しめじ、パセリ	ワイン、鶏がらスープ、塩、こしょう	たんぱく質 (g)	22.8
			チキンドリア									
			フルーツポンチ	カクテルゼリー(砂糖)					みかん、パイナップル、りんご、もも		「チキンドリア」は「錦江台小学校」で人気の料理です。ごはんにクリーム煮とカリカリパン粉をかけて食べます。	
26	火	箸	牛乳				牛乳			エネルギー (kcal)	676	
			ごはん	米							たんぱく質 (g)	24.8
			春雨スープ	春雨			ベーコン		にんじん、玉ねぎ、キャベツ、チンゲンサイ、大根、きくらげ	しょうゆ、酒、鶏がらスープ、こしょう	ごはんがすすむソースからあげの登場です。ごはんと一緒に食べて元気な体をつくりましょう。	
			ソースからあげ	強力粉、でんぷん、砂糖	油		鶏肉		しょうが	塩、酒、ソース		
27	水	スプーン	牛乳				牛乳			エネルギー (kcal)	631	
			ツイストバターパン	ツイストバターパン(乳・卵)							たんぱく質 (g)	25.6
			ポークピンス	じゃがいも、砂糖	油		大豆、豚肉	スキムミルク、チーズ	玉ねぎ、にんじん、パセリ、にんにく、りんご	トマトピューレ、ケチャップ、ビーフシチュー、ソース、塩、こしょう	大豆は「畑の肉」と言われるほどたんぱく質の多い食品です。大豆は主に体をつくるものになる食品です。よくかんで食べましょう。	
			キャベツのソテー		油		ウインナー		キャベツ、小松菜、とうもろこし	塩、こしょう、しょうゆ		
28	木	スプーン	牛乳				牛乳			エネルギー (kcal)	592	
			(ごはん)	米			豚肉、油揚げ		白菜キムチ、にら、キャベツ	みりん、しょうゆ、塩	たんぱく質 (g)	21
			豚キムチ丼						大根、ごぼう、にんじん、レンコン、ねぎ	煮干し(だし)	今日は腸を元気にする食材を使用しています。根っこの野菜や乳酸菌の多いキムチ漬けをもりもり食べて腸の調子上げましょう。	

早起きをして、朝ごはんをしっかりと食べることから1日が始まるようにすると、毎日の生活リズムが整いやすくなります。



### 保護者のみなさまへ

給食は給食当番が終った週末に子どもたちが家庭に持ち帰ります。家庭で洗濯(きたらアイロン・補修まで)をして週明けに持たせてください。また、清潔なマスクとハンカチの持参もお願いします。



### 《給食費について》

4月から物価の上昇(10から30%程度)で厳しい状況が予想されますが、昨年度同様、一食265円で運営します。出来る限り予算の範囲内での給食を提供します。御理解と御協力をよろしくお願い致します。

\* 物資の都合で献立の変更をすることがあります。 ご了承ください。