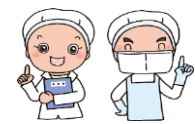




5月 こんだて よていひょう



①

給食目標：食事の前は手を洗おう

* 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				エネルギー たんぱく質 はし こんだての話				
				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		
				たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	たんぱく 質	むきしつ 無機質					
子どもの日献立			牛乳			牛乳		エネルギー (kcal)	679			
2月	はし	はし	(おしめし) 韓国風ちらしずし	米・砂糖	ごま油	牛肉・豚肉・たまご		にんじん・白菜キムチ・小松菜	すし酢・酒・しょうゆ	たんぱく質 (g)	21.4	
			ごさん竹のみぞ汁	じゃがいも		厚揚げ・みそ	わかめ	にんじん・大根・ごさん竹・ねぎ	煮干しだし			
			かしわもち	(砂糖・もち)		(小豆)						
			かしわもち	(砂糖・もち)		(小豆)						
6金	スプ	スプ	牛乳			牛乳				エネルギー (kcal)	606	
			粒チーズパン	粉チーズパン		(たまご)	(チーズ)				たんぱく質 (g)	26.2
			ジュリアンスーフ	じゃがいも		ベーコン		大根・キャベツ・にんじん・パセリ	鶏がらスープ・塩・こしょう			
			こいのほりハンバーグ& ピーマンソテー		油	ハンバーグ(乳・たまごなし)	昆布	ピーマン(赤・緑・黄)	マイティソース			
9月	スプ	スプ	牛乳			牛乳				エネルギー (kcal)	686	
			(ごはん) ハヤシライス	米・じゃがいも	油・生クリーム	豚肉	チーズ	にんじん・玉ねぎ・大根・セロリー・マッシュルーム・枝豆・しょうが・にんにく	ワイン・ハヤシルー・ソース・塩・こしょう・ケチャップ・鶏がらスープ		たんぱく質 (g)	25.3
			ひじきのごま炒め	砂糖	ごま	まぐろ	ひじき	にんじん・キャベツ・とうもろこし・小松菜	みりん・しょうゆ・塩・酢・マヨネーズ			
10火	スプ	スプ	牛乳			牛乳				エネルギー (kcal)	635	
			(ごはん) ピビンバ	米・砂糖	油・ごま・ごま油	牛肉・たまご		にんにく・にんじん・大根・ほうれん草・ゼンマイ	塩・しょうゆ・唐辛子		たんぱく質 (g)	24.1
			わかめスープ		ごま油	豆腐	わかめ	えのきたけ・ねぎ・にんじん	しょうゆ・塩・鶏がらスープ			
			ムース	(砂糖)			(牛乳)					
11水	はし	はし	牛乳			牛乳				エネルギー (kcal)	641	
			ツイストミルクパン	ツイストミルクパン		(たまご)					たんぱく質 (g)	31.1
			八宝菜	でんぷん	ごま油	豚肉・いか・うすら卵		キャベツ・チンゲンサイ・にんじん・たあねぎ・大根・しいたけ・もやし・竹の子・キヌサヤ・ヤング	しょうゆ・塩・こしょう・鶏がらスープ			
12木	はし	はし	牛乳			牛乳				エネルギー (kcal)	611	
			ごはん	米							たんぱく質 (g)	25
			けんちん汁	じゃがいも		鶏肉・豆腐		大根・にんじん・ねぎ・こんにゃく・しいたけ	塩・しょうゆ・酒・かつおだし			
			さばの生煮魚&塩ごまきゅうり	砂糖	ごま・ごま油	さば		しょうが・きゅうり・キャベツ	しょうゆ・塩			
13金	スプ	スプ	牛乳			牛乳				エネルギー (kcal)	606	
			ドックパン	コッペパン			チーズ				たんぱく質 (g)	24
			ハイチース									
			蕎麦スープ	大麦		鶏肉・ベーコン		にんじん・たまねぎ・セロリー・マッシュルーム・ほうれん草	酒・塩・こしょう・しょうゆ・鶏がらスープ			
			ポテトサラダ	じゃがいも	マヨネーズ			にんじん・きゅうり・とうもろこし	塩・こしょう			
16月	はし	はし	牛乳			牛乳				エネルギー (kcal)	630	
			ごはん	米							たんぱく質 (g)	22
			麻婆豆腐	砂糖・でんぷん	ごま油	豚ひき肉・大豆・豆腐・みそ		にんじん・たまねぎ・竹の子・しいたけ・にら・しょうが・にんにく	酒・しょうゆ・ケチャップ・トウバンジャン			
			黒酢いためなます	砂糖	ごま・ごま油		昆布	千切り大根・にんじん	福山黒酢・酢・しょうゆ			
17火	スプ	スプ	牛乳			牛乳				エネルギー (kcal)	612	
			(ごはん) 豚とんぶり	米・砂糖	ごま油	豚肉・油揚げ		にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・竹の子・ごぼう・えのきたけ・しらたき・ねぎ	酒・みりん・しょうゆ・さばだし		たんぱく質 (g)	24.3
			キャベツのごまあえ	春雨・砂糖	ごま			キャベツ・にんじん	しょうゆ・みりん・酢			
18水	スプ	スプ	牛乳			牛乳				エネルギー (kcal)	659	
			クロワッサン	クロワッサン		(たまご)					たんぱく質 (g)	23.6
			フジリのミートソース	フジリ(マカロニ)・砂糖	油	豚ひき肉・大豆		にんじん・たまねぎ・大根・セロリー・トマト・パセリ・にんにく	トマトピューレ・ケチャップ・コンソメ・ワイン・こしょう・塩			
19木	はし	はし	アセロラポンチ	アセロラゼリー				みかん・パイナップル・もも				
			牛乳				牛乳				エネルギー (kcal)	690
			ごはん	米							たんぱく質 (g)	25.5
			豚肉と大根のみぞ煮	砂糖		豚肉(もも・バラ)・厚揚げ・さつま揚げ・みそ		大根・にんじん・こんにゃく・インゲン	酒・みりん・かつおだし			
お茶ふりかけ		ごま油	かつお節	わかめ・しらす干し		お茶の葉	酒・しょうゆ					
ヤクルト							ヤクルト					

* 物資の高騰(約1~4割増) や品不足(たまねぎ等)など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。

錦江台小学校の給食は年平均一食265円で運営しています。御理解御協力よろしくお願いします。



《牛乳:1本約50円》
毎食登場します。不足しがちなカルシウムを補います。



《主食:パン・ごはん:約63円》
ごはん:月・火・木曜日
パン:水・金曜日
太田ベーカリーから届きます。



《おかず・デザートなど:約152円》
鹿児島県の食品を使用したり郷土料理が登場したりします。できる範囲でいろいろな料理を提供します。



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 たんすいかぶつ 炭水化物	おもに体をつくるもとになる たんぱく質	おもに体の調子を整える むきつ 無機質・ビタミン	調味料等	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)		
20	金	スプーン	牛乳			牛乳			エネルギー (kcal) 633	たんぱく質 (g) 25.3	
			(バーガーパン) かつおバーガー	バーガーパン・ (小麦粉・パン粉)	油	かつおメンチカツ (かつお)		(たまねぎ)	ケチャップ	たんぱく質 (g) 25.3	かつおは今が旬の魚です。成長期に必要なたんぱく質を多く含んでいます。パンと一緒においしく食べましょう。
			ココロミルクスーフ	じゃがいも・米粉	油	ウインナー・ひよこ豆	牛乳	とうもろこし・たまねぎ・にんじん・キャベツ・チンゲンサイ・枝豆	鶏がらスープ・塩・こしょう		
24	火	箸	牛乳			牛乳			エネルギー (kcal) 612	たんぱく質 (g) 24.3	
			ごはん	米						たんぱく質 (g) 24.3	疲労回復の「タシ」はたくさん調味料を合わせて作ります。どんな食品が入っているのかあと考えながらよくかんで食べると楽しくなるはずです。
			わかめのみそ汁	じゃがいも		厚揚げ・みそ	わかめ	にんじん・大根・ねぎ	煮干しだし		
25	水	箸	焼肉	砂糖	油・ごま油・ごま	鹿兒島和牛肉・豚肉・みそ	もやし・キャベツ・ピーマン・にんじん・にんにく・しょうが	しょうゆ・みりん・とうがらし・ソース・鶏がらスープ			
			牛乳							エネルギー (kcal) 602	たんぱく質 (g) 26.1
			黒糖パン	黒糖パン		(たまご)				たんぱく質 (g) 26.1	うどんは人気メニューのひとつです。給食のうどんはかつお節でだしをとって、肉や野菜をいれずに煮ます。汁までおいしいうどんです。
26	木	箸	煮込みうどん	うどん	油	豚肉	にんじん・もやし・えのきたけ・キャベツ・ねぎ	しょうゆ・みりん・酒・かつおだし			
			ほき天ぷら		油・(揚げ玉)	ホキ天(ホキ)	(あおのり)				
			牛乳							エネルギー (kcal) 674	たんぱく質 (g) 30.2
27	金	スプーン	ごはん	米							
			一食あじつけり								
			炒り鶏	じゃがいも・砂糖	油	鶏肉・厚揚げ		ごんにゃく・にんじん・ごぼう・竹の子・大根・しいたけ・レンコン・キヌサヤ	みりん・しょうゆ・かつおだし		
27	金	スプーン	かつおとぼろみそ	砂糖	ごま油・ごま	かつおなまり節・みそ・大豆・豆乳	にんじん・にら・しょうが	みりん			
			牛乳							エネルギー (kcal) 619	たんぱく質 (g) 26.8
			ツイストバターパン	ツイストバターパン		(たまご)				たんぱく質 (g) 26.8	ビーフンは米で作られた麺です。大昔中国の北の兵士たちが米を食べることに慣れていなかったため、米を粉にして麺を作ったのが始まりといわれています。
30	月	スプーン	煮込みハンバーグ	砂糖		ハンバーグ(乳卵なし)		ワイン・ソース・ケチャップ・しょうゆ			
			ビーフンスーフ	ビーフン		ベーコン		にんじん・もやし・ほうれん草・キャベツ	しょうゆ・こしょう・酒・鶏がらスープ		
			牛乳							エネルギー (kcal) 659	たんぱく質 (g) 27.4
31	火	箸	(ごはん) 親子どんぶり	米・砂糖	でんぷん	鶏肉・かまぼこ・さつまいも・揚げ・油揚げ・たまご	大根・もやし・にんじん・しいたけ・えのきたけ・ねぎ	みりん・しょうゆ・かつおだし・塩			
			ごはん	米							
			カレーじゃが	じゃがいも・砂糖	油	豚肉・厚揚げ		にんじん・たまねぎ・大根・ごんにゃく・枝豆	みりん・酒・しょうゆ・カレー粉・さばだし		
31	火	箸	高菜ひじき炒め	砂糖	ごま油・ごま			酒・しょうゆ・みりん			
			牛乳							エネルギー (kcal) 642	たんぱく質 (g) 23.8
			ごはん	米						たんぱく質 (g) 23.8	高菜はよく漬物にされる野菜です。給食では熊本の高菜を使用しています。今日はおいしい高菜揚げを炒めてさらにごはんにあうおかしになりまして、ごはんをもりもり食べて夏の初めをのりきりしましょう。

手洗いは簡単でとても有効な予防法

なぜ、予防になるの？



ウイルスは、人間の体の中の細胞を使って自分たちの仲間を増やします。ウイルスがついた手で口や鼻、目の粘膜をさわったり、食べ物にふれたりすることで、ウイルスは体内に侵入してしまいます。

いつ洗う？



食事の前、外から家や教室など室内に入るとき、それからトイレの後もしっかり洗いましょ。給食当番の人は白衣に着替える前にきちんと手を洗いましょ。

ウイルスをしっかり落とすためには？



せっけんを使って、ていねいに手を洗いましょ。長さは「ハッピーバースデー」の歌が2回歌える20～30秒が目安です。洗った後は、清潔なハンカチやタオルでよくふき取りましょ。

人にうつさないように注意して！



給食当番の人は毎日の健康状態に注意し、体調が悪いときは代わってもらいます。せきやくしゃみが出る人は、ウイルスを含まないふき手を周りにまき散らさないよう「エチケットマスク」をしましょ。

給食室から

4月11日から1年生の給食が始まりました。今年度はコロナウイルス感染症の拡大を防止するために、6年生のお手伝いをもらわずに給食の準備から片付けまでを行うことになりました。少し心配しながらの給食時間でしたが、何でも前向きに活動できる1年生のみなさんと先生方の的確な指導により、給食時間内に後始末まで行うことができました。入学して1か月、1年生の子どもたちの成長を日々感じられて幸せです。



4月26日の献立より「ソースからあげ」



ソース味のタレをつけた鶏のから揚げです。

- ＜作りやすい分量＞
- ・鶏肉・・・300g
 - ・揚げ粉(でんぷん)・・・適宜
 - ・揚げ油 適宜
- ＜ソースたれ：材料を合わせて加熱する＞
- ・おろししょうが・・・10g
 - ・料理酒・・・小さじ2
 - ・砂糖・・・10g
 - ・ウスターソース・・・10g
 - ・しょうゆ・・・小さじ1
 - ・塩・・・少々



*粉をつけた鶏肉を揚げて、ソースたれにからめる。

*** 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。**