

4月 学校給食献立表

※ ○ は「おはし」の日です。

鹿児島市立西谷山小学校

ご入学・ご進級おめでとうございます

いよいよ新しい学年での生活がスタートしました。学校給食は、栄養バランスのとれた食事で子どもたちの健全な成長を支え、以下のようなさまざまなことを学ぶ教材となるものです。地域でとれる新鮮な食材を取り入れ、安全や衛生に配慮しながら、心を込めておいしい給食作りに努めてまいります。



給食が始まります♪
マスクやはしの準備はできていますか？忘れ物のないようにしましょう。
*2年生～6年生は、4月9(火)から
*1年生は、4月22日(月)から

給食等を通して学び、身に付けたいこと(食育の視点)

食事の重要性 食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。	心身の健康 心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。	食品を選択する能力 正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。	感謝の心 食べ物を大事にし、食料の生産等に関わる人々へ感謝の心をもつ。	社会性 食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。	食文化 各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。
---	---	---	---	--	---

出典：文部科学省「食に関する指導の手引—第二次改訂版—」(H31.3)

日 曜	献立名	使用する食品名				エネルギー (Kcal)
		おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子を整える食品	調味料他	たんぱく質 (g)

☆給食を食べる時の約束☆

○よくかんで食べましょう。 ○ひとくちの量(大きさ)を考えて食べましょう。 ○あわてず、ゆっくり食べましょう。

※うずら卵など丸い形や大きな食材は、はしやスプーンで切ってから食べます。また、パンなどは、大きいまぐちに入れて、手で小さくちぎって食べます。

9 火	③とうにゅうパンナコッタ ②コンソメジュリアン ①チキンライス(ごはん:小) 	①こめ マーガリン ②じゃがいも ③(とうい ゆし みずあめ でんぷん) 今日から給食が始まります。「給食を食べる時の約束」と食事のマナーを守っておいしく楽しくいただきます！	ぎゅうにゅう ①とりにく ②ベーコン ③(とうにゅうパンナコッタ(とうにゅう)) ③(いちごかじゅう)	①にんにく たまねぎ トマトピューレ グリンピース マッシュルーム ②にんにく たまねぎ キャベツ チンゲンツァイ じゃがいも ふともやし えのきたけ パセリ ③(いしごかじゅう)	①にんにく ケチャップ ソース コンソメ しろワイン しお こしょう ②とりがらスープ しお こしょう しょうゆ ③(ゲル化剤 さんみりょう)	557 22.1
10 水	③やきにくいため ①ごはん ②もずくのみそしる 	①こめ ②じゃがいも ③あぶら くらざとう 今日、自分のはしを使って給食をいただきます。はしのマークの入った献立の日には、かならず自分のはしを持ってきましょう。	ぎゅうにゅう ②とうふ あぶらあげ みそ もずく ③ぎゅうにく ぶたにく あかみそ	②にんにく たまねぎ えのきたけ はねぎ ③たまねぎ キャベツ ピーマン あかピーマン りんご	②かつおぶし(だし) ③にんにく しょうゆ コチジャン さけ	562 23.9
11 木	③きよみオレンジ ④チョコクリーム ①しよくパン ②はるのポトフ 	①しよくパン ②じゃがいも (でんぷん パンこ) ④チョコクリーム(あぶら さとう カカオマス ブドウとう) とれたての県内産たけのこ、春キャベツ、きよみオレンジなど春の味覚がたっぷりです。おいしくいただきます。	ぎゅうにゅう ②ウィンナー つくね(とりにく だいたず) ④(ぜんぷんにゅう だいたずこ)	②(たまねぎ) にんにく たまねぎ キャベツ たけのこ ブロッコリー ③きよみオレンジ	②とりがらスープ しお こしょう しょうゆ ④(ココアパウダー しお)	600 24.1
12 金	④もやしいため ③いわしのしょうがに ①ごはん ②ぶたじる 	①こめ ②さつまいも あぶら ③さとう でんぷん ④ごまあぶら 豚汁は、鹿児島県の郷土料理で、今日はさつまいもを使っています。いわしのしょうがは、ほねが柔らかくなっているので丸ごと食べられます。	ぎゅうにゅう ②ぶたにく あつあげ みそ ③いわし	②にんにく ごぼう だいこん こんにゃく はねぎ	②かつおぶし(だし) しょうが ③しょうが しょうゆ みりん ④しょうゆ みりん	591 24.4
15 月	③チキンのピザソースいため ④メープルゼリー ①しよくパン ②ラビオリスープ 	①しよくパン ②(こむぎこ パンこ) ③オリーブオイル さとう ④メープルゼリー(さとう・メープルシュガー) ラビオリはイタリア料理で、小麦粉で作ったパスタ生地の中にひき肉や野菜などを入れて食材を包み、切り分けたパスタのことです。	ぎゅうにゅう ②ラビオリ(とりにく ぶたにく だいたず) ベーコン ③とりにく	②(たまねぎ) キャベツ にんにく ふともやし ブロッコリー ③たまねぎ にんにく ほんしめじ ピーマン	②(しお こうしんりょう) しお とりがらスープ しょうゆ こしょう ③にんにく しお ピザソース ケチャップ ソース こしょう ④(しよもつせんい こうりょう)	568 25.0
16 火	③ナムル ①ごはん ②ジャーツァンどうふ 	①こめ ②でんぷん あぶら ごまあぶら ③さとう ごまあぶら ラーゆ ジャーツァンどうふは、家常豆腐と書き、中国の四川料理です。麻婆豆腐との違いは、揚げ豆腐が入っていることです。	ぎゅうにゅう ②ぶたミンチ あつあげ だいたず あかみそ	②にんにく たまねぎ たけのこ しいたけ たら ③にんにく ふともやし きゅうり コーン	②しょうが にんにく ケチャップ トウバンジャン テンメンジャン ③しょうゆ すしお	578 22.8
17 水	③わかめいため ①ごはん ②じゃがいものそぼろに 	①こめ ②じゃがいも あぶら ざらめ でんぷん ③さとう ごまあぶら じゃがいもは、春と秋に収穫されます。今日は春に収穫された新じゃがを使っています。じゃがいもは、肉質がほくほくした「男しゃく芋」と、煮くずれしにくい「メークイン」などがあります。じゃがいもには、ビタミンCがたくさん含まれています。	ぎゅうにゅう ②ぶたミンチ あつあげ ③わかめ しらすぼし	②にんにく たまねぎ えだまめ しいたけ こんにゃく ③こまつな にんにく	②かつおぶし(だし) さけ しょうゆ みりん しょうが ③しょうゆ さけ	576 21.2

※都合により、献立を変更することがあります。

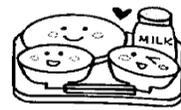
【お願い】※食物アレルギー等で対応が必要な場合は、毎月献立表を確認してください。

※食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料の使用量(g数)などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。

* 献立名で、ごはん(小)→ごはんの量が通常より少なくなっています。混ぜごはんでは、具(小皿に入るくらいの量)を混ぜるため、具の分だけ一食分は多くなります。



4月 学校給食献立表



鹿児島市立西谷山小学校

※ ○ は「おはし」の日です。

日曜	献立名	使用する食品名				エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
		おもにエネルギーの もとなる食品	おもに体をつくる もとなる食品	おもに体の調子を 整える食品	ちようみりようほか 調味料他		
18 木	③ポークフランク ④やさいソテー ケチャップ はさむ! <small>ホットドッグ(①ドッグパン)②とうにゅうのコーンチャウダー</small>	①ドッグパン ②じゃがいも こめこ マーガリン ④あぶら	ぎゅうにゅう ②ベーコン とりにく とうにゅう ③ポークフランク	②にんじん たまねぎ コーン マッシュルーム チンゲンツアイ	②とりがらスープ コンソメ しろワイン しお こしょう	570	25.0
19 金	③てづくりふりかけ <small>①ごはん ②さつましゆんかん</small>	①こめ ②じゃがいも ざらめ ③ごまあぶら	ぎゅうにゅう ②ぶたにく あつあげ こんぶ ③しらすぼし わかめ かつおぶし あおのりこ	②だいこん たけのこ にんじん こんにゃく ごぼう しいたけ えだまめ	②だし(かつおぶし・にぼし・ さばぶし・しいたけ・こんぶ) しょうゆ みりん ③さけ	588	23.6
22 月	③ぷるぷるポンチ <small>①クロワッサン②ペンネのミートソース</small>	①クロワッサン(バター) ②ペンネ あぶら ②ナタデココ	ぎゅうにゅう ①(たまご) ②ぶたミンチ だいず	②にんじん たまねぎ ビーマン マッシュルーム トマトピューレ ②みかん もも パイン アセロラゼリー	②とりがらスープ ケチャップ にんにく デミグラスソース ソース あかワイン しお こしょう	641	22.9
23 火	④おいわいパウム ③はるのさんしよくどんぶり(く) <small>①ごはん ②あおさのすましじる</small>	入学・進級お祝い献立 ①こめ ③ざらめ あぶら ④おいわいパウム(さとう こむぎこ マーガリン)	ぎゅうにゅう ②あおさのり とうふ とりにく ③ぶたミンチ だいず ④(たまご)	②にんじん だいこん えのきたけ はねぎ ③にんじん コーン なのはな ④(ベーキングパウダー ころりょう)	②かつおぶし(だし) みりん こんぶ(だし) しょうゆ さけ ③しょうが しょうゆ みりん ④(ベーキングパウダー ころりょう)	585	24.3
24 水	③はるやさいのサラダ <small>①むぎごはん:小 ②ポークカレー</small>	①こめ むぎ ②じゃがいも あぶら ③はちみつ オリーブオイル	ぎゅうにゅう ②ぶたにく	②にんじん たまねぎ えだまめ りんご プルーン ③キャベツ きゅうりにんじん コーン チンゲンツアイ レモンかじゅう	②しょうが にんにく ソース あかワイン チキンブイオン しょうゆ カレールウ ケチャップ オールスパイス ③しょうゆ す しお こしょう	562	19.6
25 木	③ツナとほうれんそうのソテー <small>①くろざとうパン②にしたにやまラーメン</small>	①くろざとうパン(くろざとう) ②ちゅうかめん あぶら ③マーガリン	ぎゅうにゅう ②やきぶた ぶたにく ③ツナ(まぐろ)	②にんじん たまねぎ ふともやし ねぶかねぎ キャベツ コーン はねぎ ③ほうれんそう にんじん ほんしめじ	②にんにく しょうが しょうゆ しお こしょう とりがらスープ パイタン ③しお こしょう	553	26.8
26 金	③さわらのレモンソースあえ <small>①ごはん ②はるのみそしる</small>	①こめ ②じゃがいも あぶら ③でんぶん さとう あぶら	ぎゅうにゅう ②とうふ あぶらあげ わかめ みそ ③さわら	②えのきたけ にんじん たまねぎ キャベツ はねぎ ③レモンかじゅう えだまめ コーン	②にぼし(だし) ③しょうゆ みりん	604	25.2
30 火	③いちごヨーグルト ②はるさめスープ <small>①キムチいためごはん(ごはん:小)</small>	①こめ ごまあぶら ②りよくとうはるさめ ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう ①ぶたにく ②とりミンチ とうふ わかめ ③いちごヨーグルト	①キムチ にんじん コーン えだまめ ②にんじん たまねぎ ねぶかねぎ ③(いちごかにく・いちごかじゅう)	①にんにく しょうゆ ②とりがらスープ しょうゆ さけ しお こしょう	590	25.0

保護者の方へ

※献立に使用されている材料を食べ物のほたらき別に記載しています。

※はしのマークのある日は、忘れずにはしを持たせてください。使ったら、おうちできれいに洗いましょう。

☆はしの持ち方の練習になりますので、わりばしではなく、自分の手に合った“マイはし”を必ず持たせてください。

毎月、献立表を配布します。

ご家庭での食事作りの参考にするなど、活用ください。また、給食で初めて食べた食品でアレルギー症状が出るケースがありますので、食べたことのない食品がある場合は、ご家庭で事前に食べてみることをお勧めします。

※使用材料は、献立名についている○番号と同じ番号で記載しています。

※その他、食べ物のはたらき別に分類できない調味料やだしなども記載しています。

※栄養価については、エネルギー量とたんぱく質について、記載しています。

※使用する食材や献立、行事食等についての一〇メモの記載

日曜	献立名	使用する食品名				エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
		おもにエネルギーの もとなる食品	おもに体をつくる もとなる食品	おもに体の調子を 整える食品	ちようみりようほか 調味料他		
26 金	③さわらのレモンソースあえ <small>①ごはん ②はるのみそしる</small>	①こめ ②じゃがいも ③でんぶん さとう あぶら	ぎゅうにゅう ②とうふ あぶらあげ わかめ みそ ③さわら	②えのきたけ にんじん たまねぎ キャベツ はねぎ ③レモンかじゅう えだまめ コーン	②にぼし(だし) ③しょうゆ みりん	604	25.2