

# 4月

# 献立予定表

令和6年度

鹿児島市立西陵小学校

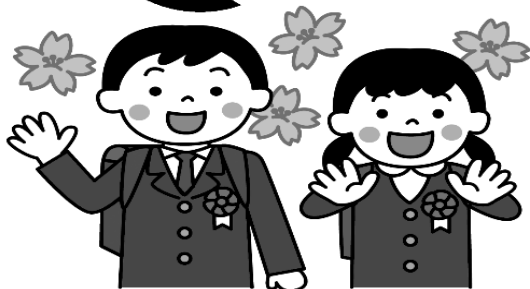
日 曜	献立名	使用する食品名				エネルギー	ひとくちメモ
		おもに体をつくる もとなる食品	おもに体の 調子を整える食品	おもにエネルギーの もとなる食品	調味料他	たんぱく質	
9 火	牛乳	ぎゅうにゅう				593 キロカロリー 26.6 グラム	一学期の給食がはじまりました。 愛情をこめて作ります。好き嫌いをせ ずたべてくださいね。魚のフライをパ ンにはさんで食べましょう。一緒には さむキャベツにはカレー味をつけて います。
	セルフフィッシュ バーガーパン	ぼき	キャベツ	バーガーパン あぶら サラダあぶら タルタルソース パンこ こむぎこ でんぷん	しお こしょう カレーこ		
10 水	ココロスープ	ウィンナー ガルパンゾ だいず	たまねぎ にんじん えだまめ セロリ	サラダあぶら じゃがいも	とりがらスープ しお ワイン しょうゆ こしょう	520 キロカロリー 24.8 グラム	魚そうめん汁はかつお節 でおいしいだしを取って います。だしの味を味わいなが ら食べてくださいね。
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	たけのこごはん	とりにく うすあげ	たけのこ ほししいたけ にんじん えだまめ	ごはん さとう サラダあぶら	しょうゆ さけ みりん しお		
11 木	魚 そうめん汁	とうふ さかなそうめん うずらたまご わかめ	にんじん たまねぎ えのきだけ はねぎ		かつおぶし(だし) さけ しょうゆ しお	563 キロカロリー 24.1 グラム	炒め物に入っている 竹の子は鹿児島県 でとれたものです。 春の竹の子の味を味 わってください。
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	フルーツ1/4カット		ジュースフルーツ				
	わかめうどん	うすあげ わかめ さつまあげ	はくさい こまつな たまねぎ にんじん はねぎ しめじ	うどん	だし醤油(だし) かつおぶし(だし) みりん しょうゆ		
12 金	アセロラミルクゼリー			アセロラミルクゼリー		570 キロカロリー 25.1 グラム	今日は福岡県の郷土料理 の「筑前煮」を作りました。 お正月に食べる「いりどり」 と同じ料理です。福岡では 「がめ煮」とも言います。
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	ごはん			ごはん			
	筑前煮	とりにく あつあげ	こんにゃく にんじん ほししいたけ ごぼう たけのこ れんこん いんげん	さといも サラダあぶら ざらめ	かつおぶし(だし) さけ しょうゆ しお みりん		
15 月	磯ふりかけ	しらすほし しおこんぶ かつおぶし		ごま さとう	しょうゆ さけ す みりん	622 キロカロリー 29.3 グラム	こんにゃくの原料のこんに ゃく芋は群馬県で栽培さ れたものです。こんにゃくは 食物せんいがたくさん含ま れていて、腸の掃除をしてく れますよ。
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	ごはん			ごはん			
16 火	きつこん汁	とりにく あつあげ	だいこん にんじん はくさい ごぼう ふかねぎ こんにゃく	さといも	しょうゆ みりん さけ だしこんぶ(だし) かつおぶし(だし)	580 キロカロリー 29.1 グラム	今日から1年生の給 食がスタートします。 給食をもりもり食べて 勉強や運動をがんばり ましょう。
	豚肉のしょうが炒め	ぶたにく	いとこんにゃく にんじん たまねぎ きくらげ いんげん	さとう サラダあぶら	さけ しょうが オイスターソース しょうゆ みりん		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	バターパン			バターパン			
17 水	ジュリアンスープ	ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ セロリ	じゃがいも	ワイン とりがらスープ チキンブイヨン しお しょうゆ こしょう	634 キロカロリー 22.3 グラム	早寝・早起きができていま すか。早寝・早起きを習慣づ けて朝ごはんをしっかり 食べるようにすると一日元 気に過ごすことができます。
	鶏肉のレモンソース	とりにく	コーン えだまめ レモン	でんぷん あぶら さとう	しょうゆ		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
18 木	チキンカレー	とりにく チーズ	にんじん たまねぎ グリーンピース りんご	ごはん むぎ じゃがいも サラダあぶら	ワイン にんにく カレーこ しお しょうが ケチャップ こしょう とんかつソース カレールウ しょうゆ チキンブイヨン	649 キロカロリー 26.6 グラム	今日の献立は入学・ 進級をお祝いしてお祝 いデザートをつけていま す。みんなで祝いまし ょう。
	セルフドッグパン	ポークフランク	キャベツ	だてわりパン サラダあぶら	しお こしょう カレーこ ケチャップ		
	コーンチャウダー	とりにく ベーコン スキムミルク ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ コーン パセリ	サラダあぶら じゃがいも こめこ バター	とりがらスープ しお こしょう ワイン		
19 金	お祝いゼリー			おいわいゼリー		598 キロカロリー 23.4 グラム	じゃがいもの旬は春と 秋の2回あります。じゃ がいもにはカリウムやビ タミンC、食物せんいな どが含まれていて栄養満 点の食品です。
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	ごはん			ごはん			
22 月	新じゃがのそぼろ煮	ぶたにく あつあげ	にんじん たまねぎ ほししいたけ えだまめ いとこんにゃく	サラダあぶら ざらめ じゃがいも	さばぶし(だし) しょうが みりん しょうゆ	572 キロカロリー 23.8 グラム	給食は成長期のみな さんのために作られて います。いろいろな 食べ物を食べることで、 たくさんの栄養をとる ことができます。
	きゅうりとわかめの酢の物	わかめ	きゅうり レモン	さとう ごま	す しお しょうゆ		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	ごはん			ごはん			
22 月	春雨スープ	ベーコン	にんじん たまねぎ コーン はくさい いら えのきだけ きくらげ	サラダあぶら はるさめ	しょうゆ さけ しお こしょう とりがらスープ	572 キロカロリー 23.8 グラム	給食は成長期のみな さんのために作られて います。いろいろな 食べ物を食べることで、 たくさんの栄養をとる ことができます。
	ホイコーロー	ぶたにく みそ	キャベツ にんじん たまねぎ	サラダあぶら ごまあぶら さとう	にんにく しょうが さけ しょうゆ しお テンメンジャン		

\* 急な献立・材料の変更がある場合がありますのでご了承ください。

日 曜	献立名	使用する食品名				エネルギー	ひとくちメモ
		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	おもにエネルギーの もとなる食品	調味料他	たんぱく質	
23 火	シークレット ランチ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン チーズ ウィンナー	にんじん たまねぎ しめじ ピーマン りんご きいろパプリカ トマト にんじん ほうれんそう コーン グリーンアスパラガス	ミルクパン サラダあぶら スパゲティ サラダあぶら	にんにく ケチャップ こしょう とんかつソース しょうゆ しお しょうゆ こしょう	611 キロカロリー 26.4 グラム	今日は、使われている材料から献立を予想する『シークレットランチ』の日です。今日はどんな給食が出るのか想像してみましよう。
24 水	牛乳 ごはん 新たまねぎのみそ汁 きびなごのかば焼き風	ぎゅうにゅう どうふ わかめ おから みそ きびなご	たまねぎ にんじん えのきだけ はねぎ	ごはん じゃがいも あぶら くるごとう さとう こま でんぷん	にほし(だし) しょうゆ みりん	582 キロカロリー 23.5 グラム	旬の食べ物は栄養がいっぱい入っていて、味もおいしいです。旬の食べ物を体に取り入れて元気に活動できるようにしましよう。
25 木	牛乳 ミルクパン 春野菜シチュー ウィンナーと野菜のソテー	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく スキムミルク ぎゅうにゅう チーズ ウィンナー	にんじん たまねぎ アスパラガス しめじ ブロッコリー キャベツ コーン	ミルクパン じゃがいも こめこ バター	にんにく ワイン しお こしょう チキンブイヨン とりがらスープ しお こしょう しょうゆ	644 キロカロリー 31.6 グラム	キャベツのおいしい季節です。春のキャベツは柔らかくておいしいですよ。旬の味をあげてください。
26 金	牛乳 なかよし丼 野菜のさっぱりあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご さつまあげ もやし にんじん ほうれんそう コーン レモン	ほしだけ にんじん たまねぎ はねぎ	さとう でんぷん サラダあぶら ごはん むぎ さとう	かつおぶし(だし) みりん しょうゆ しお しょうゆ す	582 キロカロリー 27.6 グラム	なかよし丼は卵と豚肉を使った料理です。具をごはんにかけて食べると食べやすいので、意識してよくかむようにしましよう。
30 火	牛乳 バターパン 春ポトフ 魚のトマトソース かけ	ぎゅうにゅう ウィンナー ぶたにく にんじん たまねぎ キャベツ セロリ グリーンアスパラガス しめじ さわら たまねぎ パセリ トマト	にんじん たまねぎ キャベツ セロリ グリーンアスパラガス しめじ たまねぎ パセリ トマト	バターパン サラダあぶら じゃがいも オリーブオイル さとう でんぷん あぶら	しお こしょう ワイン チキンブイヨン とりがらスープ しょうゆ しお こしょう しょうゆ にんにく	609 キロカロリー 29.3 グラム	パンは素手で食べるので、丁寧に手洗いをしましよう。手洗いの歌を歌いながら洗うとたのしく洗うことができます。

\* 急な献立・材料の変更がある場合がありますのでご了承ください。

## ご入学・ご進級おめでとうございます



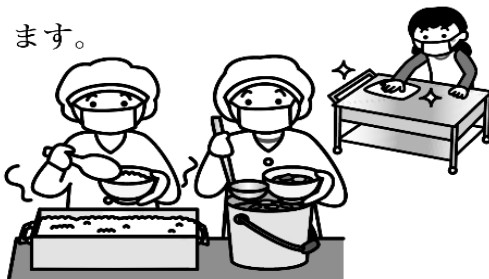
春の暖かな陽気に包まれる中、新年度を迎えました。新入生のみなさんは、これから始まる学校生活に期待と不安でいっぱいのこととあります。みなさんが安心して給食を食べられるように、衛生管理を徹底し、心を込めておいしい給食づくりに努めていきます。一年間よろしくお願いたします。

### 学校給食の役割

栄養バランスのとれた豊かな食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健康の保持増進・体位の向上を図ります。



給食時間における準備から片付けの実践活動を通し、望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付けます。



給食に地場産物を活用したり、郷土食や行事食を提供したりすることを通じ、地域の文化や伝統に対する理解と関心を深めます。

