

※ 材料、天候、その他の都合により献立や食材の変更をすることがあります。ご了承ください。

日(曜)	献立表の見かた	8日(水)	9日(木)	10日(金)																								
こんだてめい	<p>献立には番号がついています。その料理に使われている食材を載せています。</p>	<p>④豚バラピビンバ ②麦ごはん ③わかめスープ</p>	<p>④オーロラチキン ②黒糖パン ③ABCスープ</p>	<p>④春キャベツのサラダ ②麦ごはん ③ミートボールカレー</p>																								
今日の献立について	<p>今日の給食のねらいや、栄養のことなど、みなさんに伝えたいことが書いてあります。</p>	<p>ご進級おめでとうございます。少し緊張しながらも、希望に満ちた新年度のスタートです。今年度も安心・安全で栄養満点な学校給食をお届けできるよう、センター職員一同頑張ります。よろしくお願ひいたします。</p>	<p>毎週木曜日はパンの日です。パンは、麦刈地区は霧島市から「とらや」、大口地区は樋脇町から「拓洋会」というパン屋さんが作り、学校へ届けてくれます。給食のパンは、みなさんのからだの成長を考え、工夫して作られています。</p>	<p>新1年生のみなさん、ご入学おめでとうございます。これからの学校生活の中で、給食がみなさんの思い出の1つになれば嬉しく思います。給食をしっかり食べて元気に学校生活を送りましょう。</p>																								
おもに体をつくるものになる食品	<p>1群 魚・肉・卵・豆・豆製品 2群 牛乳・乳製品・小魚・海そう</p>	<p>③とうふ ベーコン ④ぶたにく</p>	<p>③ベーコン ④とりにく みそ</p>	<p>③ぶたにく とりにく きんときまめ</p>																								
おもに体の調子を整えるものになる食品	<p>3群 緑黄色野菜(色のこい野菜) 4群 その他の野菜・果物・きのこ類</p>	<p>①ぎゅうにゅう ③わかめ ③こまつな ③④にんじん ④ほうれんそう</p>	<p>①ぎゅうにゅう ②だっしふんにゅう ③にんじん パセリ</p>	<p>③トマト ③④にんじん ③たまねぎ えだまめ りんご プルーン ④キャベツ きゅうり コーン</p>																								
おもにエネルギーのものになる食品	<p>5群 こく類・いも類・さとう 6群 油脂(油類)・種実類</p>	<p>②こめ おぎ ③じゃがいも ④さとう ③④ごまあぶら</p>	<p>②こめ ③さとう ③マカロニ ④じゃがいも さとう でんぷん ②マーガリン ③④あぶら</p>	<p>②こめ おぎ ③パンこ でんぷん ③じゃがいも ④さとう ③④あぶら</p>																								
その他調味料	<p>だしや調味料など</p>	<p>③鶏がらスープ ③④酒 醤油 ④生姜 にんにく</p>	<p>③塩 醤油 こしょう 白ワイン チキンブイヨン ④ケチャップ みりん</p>	<p>③カレー粉 ケチャップ ウスターソース カレールウ 生姜 にんにく ④醤油 酢</p>																								
栄養価	<table border="1"> <tr> <th>小学生</th> <th>エネルギー (kcal)</th> <th>たんぱく質 (g)</th> </tr> <tr> <td>中学生</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	小学生	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	中学生			<table border="1"> <tr> <th>小</th> <th>649 kcal</th> <th>24.2 g</th> </tr> <tr> <th>中</th> <th>765 kcal</th> <th>28.1 g</th> </tr> </table>	小	649 kcal	24.2 g	中	765 kcal	28.1 g	<table border="1"> <tr> <th>小</th> <th>644 kcal</th> <th>28.0 g</th> </tr> <tr> <th>中</th> <th>805 kcal</th> <th>34.5 g</th> </tr> </table>	小	644 kcal	28.0 g	中	805 kcal	34.5 g	<table border="1"> <tr> <th>小</th> <th>691 kcal</th> <th>22.0 g</th> </tr> <tr> <th>中</th> <th>834 kcal</th> <th>25.1 g</th> </tr> </table>	小	691 kcal	22.0 g	中	834 kcal	25.1 g
小学生	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)																										
中学生																												
小	649 kcal	24.2 g																										
中	765 kcal	28.1 g																										
小	644 kcal	28.0 g																										
中	805 kcal	34.5 g																										
小	691 kcal	22.0 g																										
中	834 kcal	25.1 g																										



今月の地場産物

- ・こめ
- ・しいたけ
- ・きんざんねぎ
- ・もやし
- ・たまねぎ

給食センターでは「地産地消」に取り組んでいます。伊佐産の食材は、下線で示してあります。

日(曜)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)																														
こんだてめい	<p>伊佐の日</p> <p>④金山ねぎみそ ②ひのひかりごはん ③新じゃがのそぼろ煮</p>	<p>⑤キャベツのマヨ和え ④チキン南蛮 ③新玉ねぎと小松菜の味噌汁 ②麦ごはん</p>	<p>④菜の花のレモン和え ②わかめごはん ③さつましゅんかん</p>	<p>④ブロッコリーとチキンのソテー ②かぼちゃ食パン レンズ豆のトマト煮 ③ウィンナーと</p>	<p>④鯖の西京焼き ⑤高菜とひじきの炒め物 ②ひのひかりごはん ③沢煮椀</p>																														
今日の献立について	<p>毎月13日は、「い」、「3」「さ」の語呂合わせで伊佐の日として、伊佐産の食材をふんだんに使った献立になっています。今日は、伊佐でとれた金山ねぎをご飯の進むねぎみそにししました。伊佐産の食材を味わって食べましょう。</p>	<p>新玉ねぎは、春先に出回る、乾燥させずにすくに出荷される玉ねぎです。水分が多く、辛みが少ないのが特徴です。生で食べるときはシャキッとした食感を味わえ、加熱すると、とろける甘みを感じられ、調理法によっても様々な味を楽しむことができます。</p>	<p>さつましゅんかんは、鹿児島県で昔から親しまれている郷土料理です。今日は、この春とれたての鹿児島県産のたけのこを調理員さんがていねいに切ってくれました。春のお祝いの「さつましゅんかん」を味わって食べましょう。</p>	<p>レンズ豆は、平たくてレンズのような形をしています。柔らかくなりやすく、スープや煮込み料理によく使われます。レンズ豆には、たんぱく質や鉄分、食物繊維が多く含まれており、体をつくるのに大切な栄養がたっぷり入っています。</p>	<p>毎月19日は食育の日です。鯖は、春が旬の魚で「春を告げる魚」と呼ばれています。今日の鯖の西京焼きは、魚を調味料で漬け込んで1枚ずつ並べて焼きました。旬の鯖を食べて春の訪れを感じましょう。</p>																														
おもに体をつくるものになる食品	<p>③とりにく だいず あつあげ ④ぶたにく みそ</p>	<p>③とうふ あぶらあげ みそ ④とりにく</p>	<p>③ぶたにく あつあげ</p>	<p>③ウィンナー レンズまめ ④とりにく</p>	<p>③ぶたにく あぶらあげ ④さわら みそ</p>																														
おもに体の調子を整えるものになる食品	<p>①ぎゅうにゅう ③にんじん いんげん</p>	<p>①ぎゅうにゅう ③わかめ ③にんじん こまつな</p>	<p>①ぎゅうにゅう ②わかめ ③こんぶ ③にんじん いんげん ④なのはな</p>	<p>①ぎゅうにゅう ②だっしふんにゅう ②かぼちゃ ③にんじん トマト ④ブロッコリー</p>	<p>①ぎゅうにゅう ⑤ひじき ③⑤にんじん ⑤たかなづけ</p>																														
おもにエネルギーのものになる食品	<p>②こめ ③じゃがいも ③④さとう ④あぶら</p>	<p>②こめ おぎ ④でんぷん こおぎこ さとう ④あぶら ⑤ノンエッグマヨネーズ</p>	<p>②こめ おぎ ③じゃがいも ③④さとう ③ごまあぶら</p>	<p>②こめ ③さとう ③じゃがいも でんぷん さとう ②マーガリン ③あぶら ④オリーブオイル</p>	<p>②こめ ③でんぷん ④⑤さとう ③⑤ごまあぶら</p>																														
その他調味料	<p>③塩 醤油 かつお節 ③④みりん 生姜 ④酒 にんにく</p>	<p>③煮干し ④醤油 酒 酢 にんにく ④⑤こしょう ⑤塩</p>	<p>③みりん かつお節 ③④醤油</p>	<p>③ケチャップ チキンブイヨン 赤ワイン ウスターソース デミグラスソース ③④こしょう にんにく ④醤油 酒</p>	<p>③塩 かつお節 ③④酒 ③⑤醤油 ④⑤みりん</p>																														
栄養価	<table border="1"> <tr> <th>小</th> <th>677 kcal</th> <th>28.5 g</th> </tr> <tr> <th>中</th> <th>795 kcal</th> <th>34.6 g</th> </tr> </table>	小	677 kcal	28.5 g	中	795 kcal	34.6 g	<table border="1"> <tr> <th>小</th> <th>658 kcal</th> <th>28.1 g</th> </tr> <tr> <th>中</th> <th>790 kcal</th> <th>33.2 g</th> </tr> </table>	小	658 kcal	28.1 g	中	790 kcal	33.2 g	<table border="1"> <tr> <th>小</th> <th>645 kcal</th> <th>22.7 g</th> </tr> <tr> <th>中</th> <th>788 kcal</th> <th>26.8 g</th> </tr> </table>	小	645 kcal	22.7 g	中	788 kcal	26.8 g	<table border="1"> <tr> <th>小</th> <th>620 kcal</th> <th>27.7 g</th> </tr> <tr> <th>中</th> <th>778 kcal</th> <th>34.1 g</th> </tr> </table>	小	620 kcal	27.7 g	中	778 kcal	34.1 g	<table border="1"> <tr> <th>小</th> <th>659 kcal</th> <th>29.9 g</th> </tr> <tr> <th>中</th> <th>789 kcal</th> <th>35.4 g</th> </tr> </table>	小	659 kcal	29.9 g	中	789 kcal	35.4 g
小	677 kcal	28.5 g																																	
中	795 kcal	34.6 g																																	
小	658 kcal	28.1 g																																	
中	790 kcal	33.2 g																																	
小	645 kcal	22.7 g																																	
中	788 kcal	26.8 g																																	
小	620 kcal	27.7 g																																	
中	778 kcal	34.1 g																																	
小	659 kcal	29.9 g																																	
中	789 kcal	35.4 g																																	

※ 材料、天候、その他の都合により献立や食材の変更をすることがあります。ご了承ください。

日(曜)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
こんだてめい	④フルーツポンチ ②麦ごはん ③ハヤシライス	⑤ポイルブロッコリー ⑥紅白ゼリー 【学配】 ④ハムカツ ②たけのこごはん ③あおさ汁	④いわしの梅煮 ⑤スナップエンドウの塩昆布和え ②ひのひかりごはん ③鶏つくねのみそ汁	④ミートパスタ ②クロワッサン ③野菜スープ	⑤きよみオレンジ(中のみ) ④手作り鮭ふりかけ ②麦ごはん ③肉じゃが
今日の献立について	今日は、給食で人気メニューのフルーツポンチです。みかんやパイナップル、りんごなどの果物と甘い夏みかんのゼリーを組み合わせています。果物には、体の調子を整える食物繊維が含まれています。おいしく食べて、元気に過ごしましょう。	新しい学年がスタートして約2週間が経ちました。昨日から全ての学校での給食が開始したため、入学・進級祝いの献立になっています。新しい学級で、新しい友達と楽しい給食の時間を過ごしましょう。	スナップエンドウは、春が旬の野菜です。体の調子を整えるビタミンCが豊富に含まれていて、病気から体を守る働きがあります。今日は、かごしま県 鹿野島の指宿で収穫された新鮮なスナップエンドウです。	クロワッサンは、フランス語で「三日月」を意味する、バターを折り込んだ生地を重ねて焼き上げたパンです。表面はサクサク、中はふんわりとした柔らかい食感でバターの風味を感じることができます。	肉じゃがは、日本の家庭で昔から親しまれている料理です。お肉やじゃがいも、玉ねぎ、人参を醤油やさとう、みりんなどで甘辛く煮込みます。具材に味が染み込んで、ほっとする美味しさです。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③ぶたにく きんときまめ 2群 ①ぎゅうにゅう	②あぶらあげ ②④とりにく ③とうふ ④ぶたにく ⑥どうにゅう	③あぶらあげ みそ だいず とりにく ④いわし	②たまご ③ウインナー ④ぎゅうにく ぶたにく だいず	③ぶたにく あつあげ ④さけ
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群 ③にんじん トマト 4群 ③たまねぎ えだまめ ブルーン ④みかん パイン りんご あまなつみかんかじゅう	②③にんじん ⑤ブロッコリー	③⑤にんじん ⑤スナップえんどう	③パセリ ③④にんじん	③にんじん いんげん ④はだいこん
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 ②こめ おぎ ③じゃがいも ④さとう 6群 ③あぶら	②こめ もちこめ おぎ ④パンこ でんぶん ②⑤さとう ⑥みずあめ	②こめ ③さつまいも パンこ ③④でんぶん ④さとう	②こめ さとう ③じゃがいも ④スパゲッティ	②こめ おぎ ③じゃがいも さとう
その他調味料	③赤ワイン 塩 にんにく ケチャップ ウスターソース 醤油 ハヤシルウ	②みりん ②③醤油 酒 塩 ③かつお節	③生姜 かつお節 ③④みりん 塩 ④⑤醤油	③酒 塩 醤油 チキンブイヨン ③④こしょう ④ウスターソース コンソメ デミグラスソース にんにく ケチャップ 赤ワイン	③醤油 酒 みりん 生姜 かつお節
栄養価	小 658 kcal 22.0 g 中 806 kcal 26.0 g	小 683 kcal 23.5 g 中 786 kcal 26.4 g	小 665 kcal 25.5 g 中 790 kcal 29.5 g	小 605 kcal 21.9 g 中 822 kcal 27.9 g	小 628 kcal 27.4 g 中 799 kcal 34.1 g

日(曜)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)
こんだてめい	⑤ヨーグルト 【学配】 ④三色ナムル ②麦ごはん ③家常豆腐	④きびなごフライ ②麦ごはん ③親子丼	しょうわ ひ 昭和の日	⑤いちごジャム(中のみ) ■【センター数え】 ④ポークチャップ ②コッペパン ③春野菜のクリーム煮
今日の献立について	「家常豆腐」は、中国の家庭料理です。家に常備している食材を使って作るため、漢字で「家」、「常」、「豆腐」と書いて「ジャージャンドウフ」と呼びます。麻婆豆腐は豆腐を使いますが、家常豆腐は揚げた豆腐を使い、肉や野菜と炒めたごはんが進む一品です。	きびなごは、長さ10cmほどのいわしの仲間です。体にある銀色の帯の模様が特徴で、鹿児島では帯のことを「キビ」と呼び、それに小魚の意味がある「ナゴ」という言葉を含ませたのが由来と言われています。		春野菜は、春の芽吹きを感じさせる独特の香りと、ほろ苦さが特徴です。この香りと苦みは、冬の間に体に溜め込んだものを排出させる働きがあると言われています。今日は、旬のアスパラガスやキャベツを煮込んでクリーム煮にしました。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③ぶたにく だいず あつあげ みそ 2群 ①ぎゅうにゅう ⑤ヨーグルト	③とりにく たまご ④きびなご		③ベーコン しらはなまめ ④ぶたにく
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群 ③チンゲンサイ ④ほうれんそう ③④にんじん 4群 ③きんぎょねぎ たまねぎ しいたけ ④きゅうり コーン	③にんじん こまつな ③たまねぎ きりぼしだいこん しいたけ きんぎょねぎ		③アスパラガス ③④にんじん ④ピーマン ③キャベツ ③④たまねぎ ④しめじ
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 ②こめ おぎ ③でんぶん ④さとう 6群 ③あぶら ③④ごまあぶら	②こめ おぎ ③でんぶん ③④さとう ④こめさき パンこ ③④あぶら		②こめ さとう ②④さとう ③じゃがいも こめ ⑤いちごジャム ②マーガリン ③どうにゅうバター なまクリーム ④あぶら
その他調味料	③豆板醤 酒 ケチャップ 生姜 にんにく ③④醤油 ④一味唐辛子 酢 塩	③みりん 醤油 かつお節 ④塩		③鶏がらスープ コンソメ 醤油 ③④塩 こしょう ④ケチャップ ウスターソース にんにく
栄養価	小 666 kcal 26.3 g 中 810 kcal 31.7 g	小 642 kcal 29.1 g 中 762 kcal 34.8 g		小 628 kcal 27.6 g 中 818 kcal 33.8 g

