



4月 こんだてひょう



令和5年度

加治木・始良産は下線

始良市立加治木学校給食センター

日/曜	こんだて名 牛乳は毎日あります。	主に体をつくる ものになるもの	主に体の 調子を整えるもの	主にエネルギーの ものになるもの	アレルギーに 配慮が必要な調味料等	エネルギー (たんぱく質)	たんぱく質 (たんぱく質)	はいぜん図	家で とって ほしい 食品	こんだてひとくちメモ
7/金	ごはん 肉じゃが 春キャベツのごまあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ	たまねぎ にんじん インゲン にんじん こんにゃく じゃがいも さとう みそ	こめ じゃがいも さとう みそ	小学校 1年生 の給食 永原 7日か ら	623	24.3		海藻 乳製品 たまご	新年度がスタートしました。小学校1年生以外は今月から給食があります。今日は、肉じゃがと、春キャベツを使ったごまあえを作りました。季節の食べ物を味わって食べてください。
10/月	ポークカレー (麦ごはん) フレンチサラダ お祝いいちごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく 学配	にんじん たまねぎ えだまめむきみ アップルソース じゃがいも あぶら カレールー (乳なし)	こめ むぎ じゃがいも あぶら カレールー (乳なし)	松城 錦江 加治木 10日 から 竜門 17日 から	679	21.4		魚介類 豆製品 種実類	今日は小学校1年生が初めて食べる給食なので、食べやすいカレーにしました。カレーは、インド料理を基にイギリスで生まれ、日本で発展した料理です。給食のカレーはたくさんの野菜・お肉が入って栄養満点です。残さず食べましょう。
11/火	小さい黒糖パン 山菜うどん 豆腐ハンバーグの野菜あん	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふハンバーグ (乳卵なし)	しんたまねぎ にんじん しいたけ はねぎ だけのこ わらび えのきだけ	うどん あぶら でんぶん さとう	ゼラチン	630	30.6		乳・乳製品 海藻 たまご	みなさんは手をきれいに洗っていますか。手は勉強や運動をする中で、あらゆるものに触れています。目に見える汚れの他、目に見えない細菌やウイルスがくっついてきます。手を使って食べる時は特に丁寧に手を洗ってください。
12/水	ごはん 油あげと新玉ねぎのみそ汁 鶏の照り焼き ブロッコリーの塩昆布あえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ むぎみそ とりのてりやき (乳卵なし) しおこんぶ	にんじん たまねぎ えのきだけ はねぎ ブロッコリー にんじん	こめ じゃがいも あぶら		613	24.6		海藻 たまご 乳製品	今日は、新玉ねぎを使ったみそ汁を作りました。新玉ねぎは3月から4月のころに収穫されたもので、乾燥させずに出荷されます。玉ねぎの辛さが少なく、やわらかくて甘味があるので生でも食べやすいです。玉ねぎには血液をサラサラにして、生活習慣病を予防する効果があります。
13/木	始良市産小麦のミルクパン 鶏肉のトマト煮 ウィンナーとアスパラのソテー いちごジャム(中)	ぎゅうにゅう とりにく ウィンナー (乳卵なし)	たまねぎ にんじん えだまめむきみ トマトみず アスパラガス にんじん きびまん キャベツ しめじ	ミルクパン (乳卵) さとう あぶら じゃがいも でんぶん あぶら いちごジャム		661	29.9		たまご 乳製品 海藻	アスパラガスは、アスパラギン酸・ルチンなどを含む栄養価の高い野菜です。普段よく目にするのはグリーンアスパラガスで、よく日光に当たって作られます。逆に一部日光に当たって育てるとホワイトアスパラガスになります。今日はグリーンアスパラガスを使ってウィンナーや他の野菜と炒めました。
14/金	麦ごはん 家常豆腐 もやしのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ だいずミート あかみそ もやし にんじん	にんじん たまねぎ しいたけ えだまめむきみ もやし きゅうり	こめ むぎ あぶら にまあぶら でんぶん さとう ごまあぶら ごま		616	24.1		魚介類 果物 海藻	家常豆腐は麻婆豆腐にも似ていますが、麻婆豆腐は白い豆腐、家常豆腐は豆腐を揚げた「厚揚げ」を使うという違いがあります。中国では、家常とは、「家庭でいつも食べる」と言う意味だそうです。
17/月	ハヤシライス (麦ごはん) 野菜のはちみつサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまねぎ しめじ にんじん ブリンピース ブルーベリー キャベツ もやし コーン ブロッコリー レモンかじゅう	こめ むぎ あぶら ハヤシルー (乳なし) さとう はちみつ			607	21.7		魚介類 海藻 果物	今日のサラダは、はちみつを使った手作りドレッシングで味付けしました。はちみつは、人類最古の甘味料とされ、日本では飛鳥時代に登場したといわれています。エネルギーのもとになる食べ物ですが、殺菌や抗菌の作用や、健康にいい効果がたくさんあります。
18/火	始良市産小麦のバターパン 豆乳のコーンポタージュ 鱈のエスカベージュ 小魚アーモンド(中)	ぎゅうにゅう ベーコン (乳卵なし) とうりゅう しろはなまめペースト たら	にんじん たまねぎ しめじ クリームコーン パセリ たまねぎ にんじん えだまめむきみ	バターパン (乳卵) じゃがいも あぶら こめ あぶら さとう でんぶん 小魚アーモンド (乳卵なし)		657	27.0		種実類 海藻 たまご	タラは1年を通してとれる魚ですが、冬が旬で白身で食べやすい魚です。タラは高たんぱく・低カロリー、その上、ビタミンB12が多く含まれ、神経や血液細胞を健康に保つ効果があるとされます。今日はタラを茹で揚げたマリネにしました。おいしく食べてください。

学校給食について

※ 学校給食は、教育の一環として位置付けられています。献立は文部科学省から示されている**食事摂取基準**（1回の給食に必要な栄養量の内訳）と**食品構成表**（何をどれだけ食べたらよいかという内訳）を基にして立てられています。

給食は食育のための『生きた教材』として給食時間や授業で活用されています。



▼献立作成で気をつけていること▼

- ・塩分や糖分、脂肪のとりすぎに留意。
- ・季節感を感じることができる献立、食材の使用。
- ・郷土料理など、和食の献立を取り入れる。
- ・肉類に偏らず、魚介類や豆類、豆製品を使った献立の工夫
- ・野菜類、特に緑黄色野菜やきのこ類を積極的に使用
- ・家庭で不足しがちな栄養素（カルシウムや鉄、食物せんい、亜鉛の摂取）



Q.給食費って何に使われるのですか？

A. 給食費はすべて、子どもたちにおいしい給食を作るための食材費となります。

地域や国内で作られた安心安全な食材を積極的に取り入れ、栄養バランスのとれた給食をおいしく調理して提供しています。

毎月の給食費は、口座振替となっていますので、通帳の残高を確認して頂きますようよろしくお願いします。



4月 こんだてひょう



令和5年度 加治木・始良産は下線

始良市立加治木学校給食センター

日/曜	こんだて名 牛乳は毎日あります。	主に体をつくる ものになるもの	主に体の 調子を整えるもの	主にエネルギーの ものになるもの	アレルギー に配慮が必要 な調味料等	たんぱく質 (g)	エネルギー (kcal)	はいげん図	家で 作って ほしい 食品	こんだてひとくちメモ
	地元の食を考える日	麦ごはん	ぎゅうにゅう	こめ むぎ		602	26.6		たまご 乳製品 果物	しゅんかんは、中国から伝わり、京都で 精進料理として作られたものが、その 後、鹿児島に伝わり、戦後料理から庶民 に広がったと言われています。元々は、 猪肉を使っていたのですが、現在では豚 肉が使われています。
19 /水	さつましゅんかん	ぶたにく あつあげ	だいこん ごぼう しんじけ にんじん こんにゃく だけのこ インゲン	さとう あぶら		757	31.9		たまご 乳製品 果物	
	ひじきの炒め煮	かつおあぶらづけ (乳卵なし) ひじき あぶらあげ	にんじん えだまめむき	あぶら さとう						
20 /木	米粉パン	ぎゅうにゅう		こめパン (乳)		612	23.6		種実類 海藻 魚介類	ポトフは、フランスの家庭料理で、本来 は大きなかたまりの肉と大きく切った野 菜を煮込み、食べる時に切り分けて盛り 付けるそうです。給食では大きめに切っ た具をコトコト煮込みます。野菜をだっ ぶり食べられる料理です。今日はカレー 味にしました。
	カレーポトフ	ぶたにく ウィンナー (乳卵なし)	だいこん にんじん たまねぎ セロリ えだまめむき	じゃがいも		773	29.4			
	彩野菜のミンチカツ 一食ソース	ミンチカツ (乳卵なし)		あぶら						
21 /金	麦ごはん	ぎゅうにゅう		こめ むぎ		609	23.7		種実類 海藻 たまご	みなさんは普段野菜をどれくらい食べて いますか？野菜の量は、子どもでも一日に 300gくらい必要となっています。今日は は、汁物と炒め物にたっぷり野菜を使い ました。一人分をしっかりと食べれば、必 要な野菜の三分の一以上をとれるよう になっています。野菜不足にならないよ う、ぜひ食べてください。
	豆腐のすまし汁	とうふ わかめ	にんじん だけのこ もやし こまつな はねぎ			756	28.1			
	焼き肉	ぎゅうにく あかみそ	たまねぎ にんじん キャベツ ビーマン アップルソース	あぶら さとう						
	りんごゼリー (小・中)	学配		りんごゼリー (乳卵なし)						
24 /月	麦ごはん	ぎゅうにゅう		こめ むぎ		626	26.3		乳・乳 製品 種実類	きびなごは鹿児島の特産物のひとつで、 にしんやイワシの仲間です。郷土料理と して手で魚をおろして、菊の花びらのよ うに盛り付けをして刺身で食べることも あります。今日の給食はきびなごを揚げ ピリ辛タレをからめています。
	豚汁	ぶたにく あぶらあげ むきみそ	にんじん だいこん ごぼう はねぎ こんにゃく	じゃがいも あぶら		789	31.2		たまご	
	きびなごのピリ辛あえ	きびなご		あぶら こま さとう でんぶ						
25 /火	小さいぶチーズパン	ぎゅうにゅう		つぶチーズパン (乳卵)		648	30.3		魚介類 海藻 たまご	ポロネーゼはイタリア生まれの食べ物 で、正式名称は「ラグー・アッラ・ポロ ネーゼ」です。ひき肉を玉ねぎなどの 香味野菜と炒め、赤ワインで煮込んだ ソースのことです。今日はスパゲティと あえました。おいしく食べてください。
	スパゲティポロネーゼ	ぎゅうにく だいずミート	たまねぎ にんじん しめじ パセリ トマトみず	スパゲティ オリーブオイル	ゼラチン	825	37.7			
	春の彩りサラダ		なのはな キャベツ あかピーマン きピーマン	ドレッシング (乳卵なし)						
26 /水	麦ごはん	ぎゅうにゅう		こめ むぎ		627	24.9		乳・乳 製品 果物 たまご	「金平」とは、昔話の「金太郎」の息子 の名前といわれます。金太郎は実在の人物 がモデルですが、金平は架空の人物で す。物語の中で金平が強かったことから、 強いものや力があるものを「金平」と呼ぶ ようになったといわれています。よくかむ と力がつくので、今日の五目金平もよく かんで食べましょう。
	貝だくさんみそ汁	とうふ わかめ あぶらあげ むきみそ	にんじん キャベツ しんたまねぎ はねぎ	じゃがいも		823	30.2			
	五目金平	ぶたにく さつまあげ (乳卵なし)	にんじん ごぼう しんじけ ピーマン	こま あぶら さとう						
	ヨーグルト (小・中)	学配	ヨーグルト							
27 /木	始良市産小麦のバターパン	ぎゅうにゅう		バターパン (乳卵)		635	28.3		魚介類 海藻 たまご	今日は、デミグラスソース味のシュー に大豆とひよこ豆を使いました。豆は、 質の良いたんぱく質を含んでいる他、ビ タミン類や食物繊維も豊富です。シ チューには、豆の他にもごぼうやしめじ など、噛み応えのある食べ物が入ってい ます。よくかんで食べてください。
	かみかみデミシチュー	ぶたにく だいず ひよこめ	にんじん しめじ ごぼう たまねぎ えだまめむき	じゃがいも あぶら ビーフル (乳卵なし)		783	33.9			
	ベーコンと野菜のソテー	ベーコン (乳卵なし)	ブロッコリー しめじ コーン キャベツ	オリーブオイル						
28 /金	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ		628	27.2		種実類 海藻 たまご	鰹は「EPA」や「DHA」など質の良い脂 肪を多く含み、動脈硬化や脳卒中など、 生活習慣病の予防に効果があります。ま た、貧血予防に効果があるビタミンB12 やカルシウムの吸収に必要なビタミンDな ども多い、栄養豊富な魚です。しっかりと 食べましょう。
	けんちん汁	とうふ あぶらあげ とりこ	だいこん にんじん ごぼう しんじけ はねぎ こんにゃく	じゃがいも こまあぶら		753	30.6			
	さばのしょうが煮	さばのしょうがに (乳卵なし)								
	野菜のゆかりあえ		キャベツ ゆかり							

※始良市立加治木学校給食センターの紹介※

開設： 昭和59年4月1日
場所： 始良市加治木町木田4388番地
職員： 所長、事務員、栄養教諭2名、調理員20名（16名で作る）
受配： 柁城・加治木・錦江・竜門・永原の小学校5校
加治木中学校、加治木幼稚園、錦江幼稚園
食数： 約1,870食



★ごはんの白・・・週3回（月・水・金）

“県民栄あきほなみ”を使用し、委託炊飯です。

★パンの白・・・週2回（火・木）

※うち月1〜2回がめんの組み合わせ献立になります。

始良市や加治木の食材をふんだんに取り入れ
栄養バランスのとれたおいしい給食を作っています。

