



# 令和6年2月献立予定表(B) 薩摩川内市立川内学校給食センター

日曜	こんだて名		おもにエネルギーのものとなる食品	からだをつくるもとになる食品	からだを整えるものとなる食品	ちょうみりょう調味料など	えいようか	
	主食	牛乳					エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
1木	①米粉入りパン 	②牛乳	③ポークピニーズ ④大根サラダ	①こめこいりパン ③サラダあぶら じゃがいも さんおんとう ④イタリアンドレッシング	②ぎゅうにゅう ③ふたにく ひよこまめ レッドキドニー マローファットピース	③にんじん たまねぎ にんにく えだまめ トマト マッシュルーム ④ブロッコリー コーン たいこん にんじん	③あワイン ハヤシリー ケチャップ ウスターーソース こしょう	627 772 23.9 28.7
2金	①薩摩川内米ごはん 	②牛乳	③里芋と白菜のみそ汁 ④いわしのかば焼き ⑤福豆(小・中のみ)	①さつせんだいまい おおむぎ ③ふたにく あつあげ こめみそ むきみそ ④いわし ⑤ふくまめ	②ぎゅうにゅう ③ふたにく あつあげ こめみそ むきみそ ④いわし ⑤ふくまめ	③にんじん はくさい しめじ こまつな こだいしもやし ④しょうが	③かつおぶし ④こいくちしょうゆ さけみりん	667 782 31.9 35.4
5月	①黒糖パン 	②牛乳	③五目うどん✿ ④信田煮	①コッペパン ぐろざとう ③うどん	②ぎゅうにゅう ③とりにく ④しのだに	③にんじん たまねぎ ふかねぎ しいたけ ほうれんそう えのきたけ	③うすくちしょうゆ みりん かつおぶし こんぶ	672 805 27.3 31.6
6火	①むぎごはん 	②牛乳	③肉じゃが ④梅風味和え	①こめ おおむぎ ③さんおんとう じゃがいも ざらめ サラダあぶら ④ごま	②ぎゅうにゅう ③ぎゅうにく あつあげ	③にんじん たまねぎ しようが しらたき いんげん ④キャベツ にんじん きゅうり ねりうめ きりほししたいこん あかじそぶりかけ	③こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん かつおぶし ④うすくちしょうゆ	576 694 22.2 26.3
7水	①米粉入りパン 	②牛乳	③かぼちゃのトマト煮 ④キャベツのソテー	①こめこいりパン ③さんおんとう サラダあぶら ④サラダあぶら	②ぎゅうにゅう ③とりにく しろいんげんまめ ④ベーコン かんてんこ	③にんじん たまねぎ かぼちゃ にんにく マッシュルーム ブロッコリー トマト ④ほうれんそう カリフラワー キャベツ にんじん	③ケチャップ のうこうソース とりがらスープ コンソメ あかワイン こしょう ④うすくちしょうゆ こしょう コンソメ	656 808 25.2 30.5
8木	①薩摩川内米ごはん 	②牛乳	③大根と厚揚げのみそ煮 ④きびなごのニラだれ	①さつせんだいまい おおむぎ ③ふたにく あつあげ むきみそ ④きびなご	②ぎゅうにゅう ③ふたにく あつあげ むきみそ ④きびなご	③にんじん だいこん こんにゃく ごぼう えだまめ しょっが ④にら	③こいくちしょうゆ みりん かつおぶし ④こいくちしょうゆ ケチャップ さけ みりん す	664 805 27.6 33.0
9金	①コッペパン 	②牛乳	③黄花湯 ④れんこんの中華ソテー ⑤みかんジャム	①コッペパン ③ごまあぶら でんぶん ④さんおんとう ごまあぶら ⑤みかんジャム	②ぎゅうにゅう ③たまご とりにく とうふ かまぼこ ④かつおフレーク かんてんこ	③にんじん たまねぎ チングンサイ えのきたけ コーン ④たまねぎ れんこん ピーマン しょうが にんにく	③とりがらスープ ちゅうかだし うすくちしょうゆ こしょう ④ちゅうかだし うすくちしょうゆ さけ こしょう オイスターーソース	641 783 28.6 34.7
13火	①カレーピラフ 	②牛乳	③コンソメスープ ④ハートのハンバーグトマトリース	①こめ おおむぎ ③オリーブあぶら ④さんおんとう	②ぎゅうにゅう ③とりにく ③ハートがたハンバーグ	③にんじん たまねぎ マッシュルーム スッキーニー ゼロリ ピーマン ④にんにく たまねぎ パセリ トマト	①カレーピラフのぐ ③とりがらスープ コンソメ うすくちしょうゆ ④ケチャップ こいくちしょうゆ ウスターーソース	620 771 23.6 29.3
14水	①コッペパン 	②牛乳	③小松菜のクリームペンネ ④グリーンサラダ ⑤チョコプリン	①コッペパン ③ベンヌマカロニ クリーム(植物性) とうにゅうマーガリン ④さんおんとう オリーブあぶら ⑤チョコプリン	②ぎゅうにゅう ③とりにく ベーコン とうにゅう ④かんてんこ	③にんじん たまねぎ こまつな にんにく しめじ ④きゅうり キャベツ ほうれんそう ブロッコリー レモンかじゅう	③しろワイン とりがらスープ コンソメ こめこホワイトルー コンソメ うすくちしょうゆ つぶマスター すこしょう	630 776 22.3 27.1
15木	①薩摩川内米ごはん 	②牛乳	③沢煮椀✿ ④手作りからあげ✿	①さつせんだいまい おおむぎ ③でんぶん ④でんぶん なたねあぶら	②ぎゅうにゅう ③ふたにく いとかまぼこ ④とりにく	③にんじん だいこん たけのこ ごぼう はねぎ	③うすくちしょうゆ さけ かつおぶし ④うすくちしょうゆ ハーブしお	669 827 27.1 33.6
16金	①横割りパン 	②牛乳	③ミネストローネ ④あじフィレフライ✿ ⑤一食ソーゲッタルタルリース	①コッペパン ③じゃがいも さんおんとう なたねあぶら ⑤ソーゲッタルタルリース	②ぎゅうにゅう ③ベーコン だいす ④あじフィレフライ	③かぼちゃ にんじん たまねぎ キャベツ スッキーニー トマト にんにく	③とりがらスープ コンソメ あかワイン うすくちしょうゆ こしょう	630 791 23.1 29.4

◆◆【献立名の番号について】献立名と、その料理に使用している食品に同じ番号をつけています。◆◆

◆◆ ☆印が付いている料理は、中学3年生のリクエストメニューです。◆◆

## 大豆のよさを見直そう!

せんぶん まめ つか だいす にほん ふる りょう しょくさい ひと  
節分の豆まきに使われる大豆は、日本で古くから利用されてきた食材の一  
からだ  
つです。体をつくるもとになる「たんぱく質」を豊富に含むことから「畑の  
にく よ さ い き ん に く か だ い い く け い な り ゆ う も く  
肉」とも呼ばれ、最近では、肉に代わる「代替肉」の原料としても注目さ  
れています。いろいろな食品や調味料の原料として、私たちの食卓を  
ゆた けんこう しょくせい か けんこう しょくせい か たい こ  
豊かにするだけでなく、健康な食生活を支えてくれる大切な食べ物です。

## 大豆に含まれる主な栄養成分・機能性成分と期待される効果

●鉄……貧血予防

●食物繊維……便秘予防

●カルシウム・マグネシウム  
……丈夫な骨をつくる

●大豆イソフラボン…骨粗しょう症予防

●ビタミンB1…疲労回復効果

●オリゴ糖……便秘予防

## 豆製品を使った給食メニュー ポークピニーズ

### 材料 (2人分)

豚モモ肉 (スライス) ······	60g
たまねぎ (スライス 1cm) ······	40g
にんじん (1cm角切) ······	30g
じゃがいも (2cm角切) ······	60g
枝豆 ······	20g
ミックスピニーズ ······	60g
マッシュルーム ······	10g
パセリ ······	5g
赤ワイン ······	小さじ1 (5g)
おろしにんにく ······	少々
ケチャップ ······	小さじ4 (24g)
ハヤシルー ······	40g
ダイストマト ······	40g
三温糖 ······	小さじ1 (4g)
ウスターーソース ······	小さじ1 / (3g)
こしょう ······	少々
サラダ油 ······	小さじ1 (5g)
水 ······	200cc

A 献立	2/2
B 献立	2/1

### 作り方

- フライパンにサラダ油とにんにくを入れて火にかける。にんにくの香りがしたら、豚モモ肉を加えて焼き色がつくまで炒める。
- 赤ワインとたまねぎを加え、たまねぎがしんなりしてたら、にんじんとじゃがいもを加えて炒める。
- マッシュルームを加え、さらにダイストマトを加えてサッと炒め、水を加えて煮る。
- にんじん、じゃがいもが煮えたらマッシュルームとAの調味料を加えてさらに煮込む。
- 汁にとろみがついたら枝豆とミックスピニーズを加えて、しばらく煮たら出来上がり。

★給食のレシピを家庭用にアレンジしてい  
ます。具材と調味料は調整してください。

An illustration showing three students sitting at their desks in a classroom setting, focused on their work.

# 令和6年 2月献立予定表(B)

## 薩摩川内市立川内学校給食センター

日曜	こんだて名			おもにエネルギーのものとなる食品	おもに体をつくるものとなる食品	おもに体の調子を整えるものとなる食品	調味料など	えいようか エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	下線が引いてある食品の主な原材料 【特定原材料7品目(しょうゆ由来の小麦は除く)】	
	主食	牛乳	おかず							たんぱく質 (g)	
19 月	①薩摩川内米ごはん 	②牛乳	③塩ちゃんこ たかないと ④高菜炒め	①さつせんだいまい おおむぎ ③とっく ④さんおんとう ごま サラダあぶら	②ぎゅうにゅう ③とりにく とうふ ちゅうかつくな ④ふたにく ひじき あぶらあげ かつおふし	③にんじん だいこん はくさい ふかねぎ しめじ しょうが ④たかなづけ にんじん	③とんこつスープ とりがらスープ うすくちしょうゆ みりん ④うすくちしょうゆ いちみどうがらし みりん	643 778	26.6 31.7	トック 中華つくね【小麦】 豚肉 たまねぎ にら コーンスターチ バン粉 砂糖 こま油 大豆油 しょうゆ 食塩 オイスターーズ にんにく こうとう アミノ酸(レーゲルタミン酸ナトリウム) <b>高菜漬け</b> 高菜 しょうゆ 醸造酢 食塩 香辛料酒精 アミノ酸 ソルビトール 酸味料	
20 火	①メロンパン 	②牛乳	③ポトフ✿ ④ひじきサラダ ⑤ヨーグルト	①コッペパン ③じゃがいも さんおんとう ④ソニックマヨネーズ さんおんとう ごま	①たまご ②ぎゅうにゅう ③カクテルウインナー ふたにく ④だいす ひじきのつくだに ごま ⑤ヨーグルト	③にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー マッシュルーム ④にんじん きゅうり キャベツ コーン	③とりがらスープ コンソメ こしょう うすくちしょうゆ	673 817	29.4 35.1	豚骨スープ ソニックマヨネーズ 食用植物油脂 醸造酢 水あめ 大豆粉 食塩 粉末状植物性たん白(大豆) 香辛料 蘑菇エキス レモン果汁 こんにゃく精粉 増粘多糖類 <b>カクテルウインナー</b> 豚肉 脂肪 豚肉 水あめ 食塩 植物性たん白 砂糖 香辛料 加工でん粉 アミノ酸 リン酸塩 <b>ひじきの佃煮</b> しょうゆ 砂糖 干しひじき いりごま 酵母エキス 寒天 クワガタ酸鉄Na	
21 水	①薩摩川内米ごはん 	②牛乳	③のっぺい汁 なつとう ④スタミナ納豆✿ ⑤ふわっといちご✿	①さつせんだいまい おおむぎ ③さといも でんぶん ④さんおんとう サラダあぶら ⑤ふわっといちご	②ぎゅうにゅう ③とりにく あぶらあげ ④なつとう だいす ふたにく こめみそ	③れんこん こまつな ごぼう こんにゃく だいこん にんじん ④にら にんにく しようが	③うすくちしょうゆ かつおぶし さけ ④タバスコ みりん こいくちしょうゆ コチュジャン	687 814	28.7 34.3	ヨーグルト【乳】 脱脂粉乳 ふどう糖果糖液糖 砂糖 全給乳 ゼラチン 寒天 大豆乳カルシウム 香料 ピリオノ酸鉄 <b>ふわっといちご</b> 砂糖 植物油脂 豆乳クリーム 砂糖類 でん粉 食塩 もろ翁 麦芽糖 芽生え コーンスターチ 食物繊維 ふどう糖果糖液糖 水飴 粉飴 こんにゃく粉 果糖ぶどう糖液糖 ストロベリー濃縮果汁 乳化剤 加工でん粉 葵色料 ビタミンC pH調整剤 セロース 香料 酸化防止剤 調味料	
22 木	①練り粉入りパン 	②牛乳	③つくねともすくの中華スープ かりしりん ④Caアップ焼きそば	①こめこいりパン ③ごまあぶら でんぶん ④ちゅうかめん サラダあぶら	②ぎゅうにゅう ③ちゅうかつくな かまぼこ もすく とうふ ④しらすぼし こえび あおり	③たまねぎ にんじん チングセンサイ しようが ふかねぎ ④こまつな たまねぎ にんじん キャベツ もし	③とりがらスープ ちゅうかだし さけ うすくちしょうゆ ④こいくちしょうゆ のうこうソース ウスターソース こしよう	594 731	24.2 29.1	タバasco コチュジャン 米みそ 水あめ 麦芽エキス 米こうじ調味料 唐辛子 砂糖 食塩 酵母エキス <b>中華めん【小麦】</b> 小麦粉 かんすい くろなし色素 なたね油 シリコーン油	
26 月	①むぎごはん 	②牛乳	③豚汁 ④ブリのみぞれかけ✿	①こめ おおむぎ ③さといも ④でんぶん なたねあぶら さんおんとう	②ぎゅうにゅう ③ふたにく あつあげ こめみそ むきみそ ④ぶり	③にんじん だいこん こんにゃく ごぼう はねぎ しょうが ④だいこん	③にぼし ④かつおぶし うすくちしょうゆ す	672 814	30.8 36.9	桃ゼリー ふどう糖果糖液糖 砂糖 粉あめ ピーチ濃縮果汁 りんご濃縮果汁 ゲル化剤 クエン酸鉄Na ビタミンC 香料 クエン酸鉄Na 葵色料 <b>ナタデコ</b> ナタデコ 砂糖 酸味料	
27 火	①コッペパン 	②牛乳	③豆乳コーンチャウダー ④アーモンドソテー	①コッペパン ③じゃがいも クリーム(植物性) でんぶん ④アーモンド サラダあぶら	②ぎゅうにゅう ③ペー <sup>コ</sup> ン とうにゅう ④とりにく	③にんじん たまねぎ コーン グリンピース ④アスパラガス ピーマン キャベツ	③とりがらスープ こめこホワイトルー コンソメ こしょう ④うすくちしょうゆ コンソメ こしょう	666 820	26.0 31.4	カレールー【小麦】 小麦粉 脂肪 砂糖 食塩 カレー デキストリン 香辛料 ロートオノンパウダー しょうゆ加工品 脱脂大豆 玉ねぎエキス ローストガーリックパウダー 小麦発酵調味 <b>ラーメン【小麦】(蒟蒻入り)</b> 小麦粉 小麦たん白 食塩 でん粉 こんにゃく加工品 卵黄カルシウム	
28 水	①薩摩川内米ごはん 	②牛乳	③ビーフカレー✿ もち ④桃ゼリーポンチ✿	①さつせんだいまい おおむぎ ③じゃがいも サラダあぶら ④ももゼリー ナタデコ	②ぎゅうにゅう ③ぎゅうにく	③にんじん れんこん たまねぎ えだまめ カリフラワー りんご ブルーン ④はくどう おうとう みかん パイン	③カレールー カレー <sup>こ</sup> ウスターソース	632 765	21.5 25.4	ひなまつりゼリー 果糖ぶどう糖液糖 ぶどう糖 水あめ 砂糖 豆乳加工品 白砂糖 ピューレ いちご 果汁 寒天 乳酸Ca ゲル化剤 酸味料 酸炭酸Ca 调整剤 pH 调味料 クエン酸鉄Na セロース 葵色料 塗化マグネシウム <b>テンメンシャン</b> 味噌 砂糖 醤油 植物油脂	
29 木	①コッペパン 	②牛乳	③とんこつラーメン とり ちゅうかいた ④鶏の中華炒め ⑤ひなまつりゼリー	①コッペパン ③ラーメン ごまあぶら ごま ④さんおんとう サラダあぶら ⑤ひなまつりゼリー	②ぎゅうにゅう ③ふたにく ④とりにく	③にんじん キャベツ コーン もやし チングセンサイ にんにく ④にんじん ピーマン たけのこ しょうが くきにんにく にんにく	③とんこつスープ とりがらスープ ちゅうかだし うすくちしょうゆ こしよう ④さけみりん うすくちしょうゆ テンメンシャン ちゅうかだし オイスターソース	610 749	25.4 31.1		

◆◆【献立名の番号について】献立名と、その料理に使用している食品に同じ番号をつけています。◆◆

◆◆【国体応援給食】は21日、また、【薩摩川内食育の日】は26日です。◆◆



# 食物アレルギーへの理解を深めよう

スギやヒノキの花粉が飛散するこの季節、「花粉症」の症状に悩まされている方も多いのではないでしょうか？ 花粉症もアレルギーの一つですが、アレルギーとは本来、病原菌などの異物から体を守る仕組みである「免疫」が、特定の異物に対して過剰に反応し症状を引き起こすことです。その中で、食べ物が原因となるものを「食物アレルギー」と呼びます。

# 食物アレルギーの原因食物は？



ねん かつここのか とくていげんさいりょう ついか しょうひしゃちょう  
2023年3月9日より「くるみ」が特定原材料に追加されました。消費者庁では、  
じゅうとうくど しょうれいすう おお ひんもく とくていげんさいりょう かこうしょくひん ひょうじ ぎ む づ  
重篤度・症例数の多い8品目「特定原材料」として、加工食品などへの表示を義務付け  
せんたいいがっこうきゅうしょく こんねんど がつ こんだてひょう とくていげんさいりょう ひんもく  
ています。川内学校給食センターでは、今年度の9月の献立表から特定原材料を7品目  
ひんもく ひょうき へんこう げんいんしょくもつ ひと はんのう しょうじょう  
から8品目へ表記を変更しています。原因食物はさまざまで、人によって反応や症状の  
おも こと たいちよう か  
重さは異なり、体調によって変わることもあります。



## アレルギー症状の例・・・

ひふしょうじょう 皮膚症状	ねんまくしょうじょう 粘膜症状	こきゅうきしょうじょう 呼吸器症状	しょうかきしょうじょう 消化器症状
			

そのほか、頭痛、元気がない、ぐったりする、不機嫌などの神経症状  
や、脈が速い、手足が冷たい、顔色・唇や爪が白いなどの循環器症状  
もあります。

せんないがっこうきゅうしょく  
川内学校給食センターからのお願い

せんないがっこうきゅうしょく  
川内学校給食センターでは、毎月配布している献立表

かくかてい しょくもつ たいおう はんだん  
をもとに各家庭で食物アレルギーへの対応を判断してい

こんだてひょう しょう しょくさい  
ただいています。そのため献立表に、使用している食材

かこうひんとう じょううさい ないよう きさい じどう  
と加工品等の詳細な内容を記載してあります。児童・

せいと ほごしゃ かた いっしょ しょくさい  
生徒のみなさんは、保護者の方と一緒にどのような食材

つか かくにん わ  
が使われているかよく確認をしてください。分かりづらい

てん きゅうしょく と あ  
点は、給食センターへお問い合わせください。

(川内学校給食センター TEL 0996-23-0112)