



令和6年 3月 献立予定表 (A)

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 整えるもとになる食品	調味料など	えいようか		下線が引いてある食品の主な原材料 【特定原材料8品目(しょうゆ由来の小麦は除く)】
	主 食	牛 乳	お か ず					エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
1 金	①コッパン	②牛乳	③豚骨ラーメン☆ ④鶏の中華炒め ⑤ひなまつりゼリー☆	①コッパン ③ラーメン こま ごまあぶら 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ぶたにく ④とりにく	③にんじん キャベツ コーン もやし チンゲンサイ にんにく ④にんじん ピーマン だけのこ しょうが にんにく くきにんにく	③とんこつスープ とりがらスープ ちゅうかだし こしょう うすくちしょうゆ ④さけみりん うすくちしょうゆ テンメシジャン ちゅうかだし オイスターソース	610 749	25.4 31.1	コッパン【乳・小麦】 小麦粉 マーガリン 砂糖 脱脂粉乳 イースト 食塩 ラーメン【小麦】 小麦粉 小麦たん白 食塩 小麦粉 こんにゃく加工品 卵乾カシウム ひなまつりゼリー 果糖ぶどう糖液 ぶどう糖 水あめ 砂糖 豆乳加工食品 白桃ピューレ いちご果汁 寒天 乳酸Ca グル化剤 調味料 炭酸Ca 乳化剤 pH調整剤 香料 クエン酸Na セルロース 着色料 塩化マグネシウム 豚骨スープ 豚骨抽出エキス 中華だし デキストリン コーンスターチ 酵母エキス 砂糖 白梨エキス ガーリック しょうが 香味食用油 香辛料 発酵酵母エキス テンメシジャン 味噌 砂糖 醤油 植物油 オイスターソース 魚介エキス(かきエキス ほたてエキス 魚骨) 砂糖 かき たん白加水分解物 こんぶエキス 酵母エキス 水あめ 食塩 酒粕 加工でん粉 がね【小麦】 さつまいも とうもろこし 小麦粉 にんじん かぼちゃ 大豆油 黒糖ピーンズ 大豆 黒糖 錦糸卵【卵】 鶏卵 砂糖 醸造酢 澱粉 食塩 植物油 デキストリン 加工粉 増粘多糖類 アミノ酸 つば漬け 干し大根 砂糖 果糖ぶどう糖液 しょうゆ 食塩 醸造酢 香辛料 酒精 米ぬか アミノ酸等 リン酸Na ステビア くちなし色素 酸味料 ごまドレッシング 食用植物油 砂糖 水あめ しょうゆ 醸造酢 いりごま ねりごま 食塩 酵母エキスパウダー 乳化剤 キサンタンガム 麦芽糖 寒天 増粘多糖類 豆乳ムース 豆乳 粉末水あめ 異性化液糖 砂糖 植物油 食塩 グル化剤 乳化剤 香料 チリパウダー 赤唐辛子 コーンパウダー 食塩 クミン オレガノ ガーリック チリミックス【小麦・乳】 小麦粉 砂糖 食塩 トマトパウダー 小麦粉 チリペパー クミン オレガノ 食塩 ガーリック バナナ 乾燥玉ねぎ 乾燥にんにく たん白加水分解物 乳糖ネオール デキストリン 酵母エキス ポーワエキス カラメル色素 アミノ酸等 コンソメ 鶏卵 ぶどう糖 デキストリン 魚肝油 調味料 チキンコンソメ 麦芽糖 玉ねぎ 酵母エキス たん白加水分解物 香辛料 砂糖 乳酸 トマトエキス 発酵チキンエキス オレガノエキス 香辛料抽出物 トック 米 食塩 酒精 pH調整剤 乳化剤 中華つくね【小麦】 豚肉 たまねぎ にら コーンスターチ パン粉 砂糖 ごま油 大豆油 しょうゆ 食塩 オイスターソース にんにく こしょう レーグルタミン酸ナトリウム お魚ふりかけ【小麦】 ドロマイト 混合削り粉 砂糖 ごま 食塩 しょうゆ みりん 乾燥調味料 鰹節 酵母エキス 乾燥マッシュポテト でん粉 香辛料 乾燥のり 寒のり かぼちゃ粉末 還元水飴 昆布エキス 粉末水飴 アナトニウム カラメル色素 ビタミンC カロチン色素 白菜キムチ 白菜 異性化液糖 醸造酢 食塩 唐辛子 にんにく アミノ酸 調味料 バナナ色素 ビタミンB1 トウバンジャン 唐辛子 食塩 発酵調味料 みそ さらし粉 アミノ酸等 酒精 pH調整剤 ノンエッグマヨネーズ 食用植物油 醸造酢 水あめ 大豆粉 植物性たん白 香辛料 酵母エキス レモン果汁 こんにゃく製粉 粘多糖類 カクテルワインナー 豚肉 豚脂肪 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 かつおフレーク かつお 大豆 乾燥エキス 澱粉 アミノ酸 すいとん【小麦】 小麦粉 でん粉 れんこん入りつくね【小麦】 鶏肉 玉ねぎ れんこん 調味料 パン粉 粒状大豆たん白 でん粉 米抽出液 砂糖 食塩 おろししょうが チキンエキス など ちらしずしの具 だけのこ にんじん れんこん しいたけ かんぴょう 砂糖 醸造酢 還元水飴 短状植物性たん白 みりん 食塩 しょうゆ たん白加水分解物 こんぶエキスパウダー かつおだしワザン アミノ酸等 スパゲッティ【小麦】 小麦粉 豆乳マーガリン 植物油 豆乳クリーム 豆乳 大豆粉 フレンチドレッシング 分級液状ドレッシング 食用植物油 醸造酢 砂糖類 (砂糖、ぶどう糖果糖液、水あめ) 食塩 香辛料 清酒 アミノ酸 増粘多糖類 香辛料抽出物 麦芽糖 寒天 お祝いクレープ 豆乳 加工油脂 砂糖・ぶどう糖果糖液 麦芽糖 砂糖 いちごピューレ(いちご・砂糖・水あめ・ぶどう糖果糖液) 植物油 米粉 水あめ 濃縮還元いちご果汁 大豆粉 小麦不使用のうすくちしょうゆ 加工アラビアゴム トロロース カードラン 乳化剤 炭酸Ca 増粘多糖類 香料 ビタミンC 紅糖色素 メタリン酸Na カラメル色素 酸味料 ヒロリン酸第二鉄 ベーキングパウダー カロチノイド色素 ベーコン 豚もも肉 大豆たん白 食塩 砂糖 酵母エキス リン酸塩 カラギーナン L-グルタミン酸Na 香辛料抽出物 炒り卵【卵】 鶏卵 植物油 豚脂 醸造酢 食塩 ゼラチン 加工粉類
4 月	①薩摩川内米ごはん	②牛乳	③鶏飯☆ ④がね☆ ⑤黒糖ピーンズ(小 中のみ)	①さつまいも おむぎ ④がね なたねあぶら ⑤ことうビーンズ	②ぎゅうにゅう ③とりにく ⑤きんしたまご	③しいたけ にんじん はねぎ ゆず つぼつけ	③とりがらスープ うすくちしょうゆ みりん	651 766	26.2 30.4	
5 火	①コッパン	②牛乳	③チリコンカン☆ ④花花サラダ ⑤豆乳ムース(小 中のみ)	①コッパン ③じゃがいも サラダあぶら さんおんとう ④ごまドレッシング ⑤とうにゅうムース	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく だいす ひよこめ マローファットピース あかいんげんまめ	③たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ にんにく トマト ④ブロッコリー カリフラワー にんじん きゅうり	③ケチャップ チリパウダー チリミックス いちみつがらし コンソメ こしょう うすくちしょうゆ	684 829	27.8 33.7	
6 水	①薩摩川内米ごはん	②牛乳	③肉団子とトックのスープ ④豚キムチ☆ ⑤お魚ふりかけ	①さつまいも おむぎ ③トック ごまあぶら ④サラダあぶら さんおんとう	②ぎゅうにゅう ③とりにく とうふ ちゅうかつくね ④ぶたにく ⑤おさかなふりかけ	③きくらげ にんじん もやし しょうが チンゲンサイ ④たまねぎ キャベツ はくさいキムチ しょうが にんにく	③とりがらスープ さけ こしょう うすくちしょうゆ ④トウバンジャン さけ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ	668 808	28.7 34.2	
7 木	①コッパン	②牛乳	③かぼちゃのポトフ☆ ④ツナマヨソテー	①コッパン ③さんおんとう ④さんおんとう ノンエッグマヨネーズ サラダあぶら	②ぎゅうにゅう ③カクテルワインナー ぶたにく ④かつおフレーク	③かぼちゃ にんじん たまねぎ キャベツ マッシュルーム ブロッコリー ④にんじん キャベツ こまつな しめじ ごぼう 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 ④うすくちしょうゆ こしょう	668 823	28.6 34.8	
8 金	①ちらしずし	②牛乳	③うったち汁 ④れんこん入りつくね	①さつまいも おむぎ ③すいとん さといも	②ぎゅうにゅう ③あぶらあげ ぶたにく ④れんこん入りつくね	①ちらしずしのぐ ③にんじん だいこん ごぼう はねぎ	③うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ さけ かつおぶし	628 740	23.1 26.2	
11 月	①コッパン	②牛乳	③菜の花スパゲッティ☆ ④フレンチサラダ☆ ⑤お祝いクレープ☆ (中・東郷学園のみ)	①コッパン ③スパゲッティ とうにゅうマーガリン オリーブあぶら ④フレンチドレッシング ⑤おいわいクレープ	②ぎゅうにゅう ③ベーコン いりたまご	③にんじん たまねぎ こまつな なのはな しめじ にんにく ④にんじん キャベツ きゅうり コーン えだまめ	③しろワイン コンソメ みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ いちみつがらし	669 918	24.9 31.2	

- ◆◆【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。◆◆
- ◆◆【国体応援献立】は8日、【薩摩川内食育の日】は18日です。◆◆
- ◆◆ ☆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。(詳しくは1月の食育だよりに書いてあります。)◆◆

保護者の方へ



保護者の皆様には、日頃から川内学校給食センターの運営につきまして、ご理解とご協力をいただいておりますことに、心より感謝申し上げます。

1年間食育だよりを通して、いろいろな食に関する情報を発信してまいりました。子どもたちにとって、よい食習慣は一生の宝です。給食が学校生活の一つの楽しみになっていれば幸いです。

これからも、子どもたちが、元気で学校生活が送れるよう、給食センター一丸となって、安心・安全で美味しい給食を提供できるよう努めてまいります。

所長 内田 美由紀



給食から、どんなことを学びましたか？

卒業や進級など節目を迎える時期となりました。給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。皆さんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだのでしょうか？
今年度の給食もあと少しで終わります。この1年を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかりと食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。



食品情報を疑ってみよう

特定の食品を体によいものや悪いものと決めつけるのはやめましょう。例えば、体によいといわれる野菜などは食べて、悪いとされがちな砂糖や脂質などはとらない食生活を送っても、よい食生活になるわけではありません。どのような食品であっても、含まれている栄養素や特徴を知り、適量を食べることが大切です。





令和6年

3月 献立予定表 (A)

薩摩川内市立川内学校給食センター

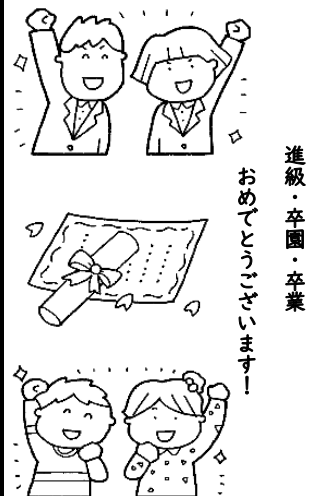
日 曜	こ ん だ て 名			おもにエネルギー のもとになる食品	おもに体をつくる もとになる食品	おもに体の調子を 整えるもとになる食品	調味料など	えいようか		下線が引いてある食品の主な原材料 【特定原材料8品目(しょうゆ由来の小麦は除く)】
	主 食	牛 乳	お か ず					エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
12 火	①薩摩川内米ごはん 	②牛乳	③ハヤシライス ④オレンジミックス	①さつまいも ②じゃがいも ③さんおんとう ④ナタデココ みかんゼリー	②ぎゅうにゅう ③ぎゅうにく	③にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース トマト にんにく ④みかん みかんかじゅう あまなつみかん	③ケチャップ ハヤシルー デミグラスソース コンソメ こしょう あかワイン	631 764	21.5 25.4	ナタデココ ナタデココ 砂糖 酸味料 みかんゼリー みかん果汁 果糖ぶどう糖液糖 果糖 砂糖 グラニュー糖 グル化剤 酸味料 香料 クエン酸Na 【ハヤシルー(小麦)】 小麦粉 加工油脂 砂糖 ぶどう糖 食塩 トマトペースト コンスターチ オニオンパウダー 香辛料 【デミグラスソース(小麦)】 小麦粉 牛脂豚脂混合油 トマトペースト 砂糖 食塩 セラチン しょうがペースト オニオンパウダー ガーリックパウダー 調味油 香辛料 野菜エキス 香味油 ポークエキス 玉ねぎエキス 酵母エキス加工品 ビーフエキス カラメル色素 アミノ酸等 酸味料 香料 【米粉入りパン(乳・小麦)】 小麦粉 米粉 脱脂粉乳 イースト マーガリン 砂糖 食塩 【米粉入り春巻き(小麦)】 豚肉 にんにく たまねぎ キャベツ 植物油 豚脂 しょうゆ 小麦粉 ショートニング 春雨 でん粉 しょうがペースト ポークフィッシュ ポークエキス 発酵調味料 酵母エキス 砂糖 乾燥しいたけ 香辛料 たん白加水分解物 植物油 米粉 粉あめ 食塩 ソルビトール 乳化剤 クエン酸Na キサンタンガム さばのピリ辛焼き コマサバ 醤油 砂糖 ニンニク ごま油 赤唐辛子 お祝いプリン 豆乳クリーム 砂糖 果糖ぶどう糖液糖 水あめ ぶどう糖 いちご グル化剤 炭酸Ca 香料 酸味料 着色料 【マーシャルピンズ(乳)】 植物油 加工油脂 砂糖 大豆粉 ココアパウダー ぶどう糖 脱脂粉乳 食塩 炭酸カルシウム 植物油 レシチン 香料 【クリーム(植物性)】 大豆 【ハンバーグ】 鶏肉 玉ねぎ 豚脂 粒状植物性たん白 豚肉 砂糖 水溶性食物繊維 粉末状植物性たん白 酵母エキス トマトペースト ぶどう糖 食塩 にんにく しょうが 香辛料 加工デンプン セルロース 炭酸Ca ヒロリン酸第二鉄 【米粉ホワイトルー】 米粉 ラード パーム油 豆腐 ぶどう糖 砂糖 玉ねぎ こしょう にんにく 酵母エキス ローレル 【ケーキミックス(小麦・乳)】 小麦粉 砂糖 でん粉 粉末油脂 ぶどう糖 脱脂粉乳 食塩 膨張剤 【ミートボール】 鶏肉 豚肉 たまねぎ でん粉 粉末状植物性たん白 還元水あめ 食塩 チキンオイル 香辛料 揚げ油(大豆油) トロマイト ヒロリン酸 焼碱Ca
13 水	①米粉入りパン 	②牛乳	③ハ宝菜 ④春巻き	①こめこいりパン ③さんおんとう でんぶん ごまあぶら ④こめこいりはるまき	②ぎゅうにゅう ③いか えび ぶたにく	③にんじん たまねぎ はくさい しめじ チンゲンサイ たけのこ きくらげ しょうが	③うすくちしょうゆ さけ ちゅうかだし	644 814	27.4 33.5	
14 木	①薩摩川内米ごはん 	②牛乳	③さつま汁 ④さばのピリ辛焼き	①さつまいも ②じゃがいも ③じゃがいも	②ぎゅうにゅう ③とりにく あつあげ むぎみそ こめみそ ④さばのピリからやき	③こんにやく ごぼう にんじん だいこん ふかねぎ しょうが	③かつおぶし	683 820	27.3 32.2	
15 金	①米粉入りパン 	②牛乳	③コンソメスープ ④チーズポテト ⑤お祝いプリン(幼のみ) ⑥マーシャルピンズ(小 中のみ)	①こめこいりパン ④じゃがいも オリーブあぶら ⑤おいわいプリン ⑥マーシャルピンズ	②ぎゅうにゅう ③とりにく ④ベーコン チーズ	③キャベツ にんじん たまねぎ ピーマン ズッキーニ ブロッコリー ④コーン パセリ	③とりがらスープ うすくちしょうゆ コンソメ こしょう ④バジル こしょう	683 825	24.4 29.1	
18 月	①薩摩川内米ごはん 	②牛乳	③豚骨風煮 ④かつおそぼろ	①さつまいも ②じゃがいも くらざとう サラダあぶら ④ごま さんおんとう サラダあぶら	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく あつあげ むぎみそ ④かつおフレーク だいず	③にんじん だいこん こんにやく ごぼう さやいんげん しいたけ しょうが ④にんじん えだまめ しょうが	③こいくちしょうゆ みりん しょうちゅう ④じざけ みりん こいくちしょうゆ	700 850	30.2 36.3	
19 火	①丸型カットパン 	②牛乳	③豆乳チャウダー ④ハンバーグマリナソース	①コッペパン ③じゃがいも とうにゅうマーガリン クリーム(植物性) でんぶん ④ノンエッグマヨネーズ さんおんとう	②ぎゅうにゅう ③とりにく あさり とうにゅう ハンバーグ	③にんじん たまねぎ キャベツ グリーンピース ④たまねぎ パセリ レモンかじゅう	③とりがらスープ こめホワイトルー コンソメ こしょう ④ケチャップ ウスターソース	688 859	30.0 37.0	
21 木	①むぎごはん 	②牛乳	③中華コーンスープ ④回鍋肉 ⑤お祝いクレープ (小のみ※東郷学園除く)	①こめ おおむぎ ③でんぶん ごまあぶら ④サラダあぶら さんおんとう ⑤おいわいクレープ	②ぎゅうにゅう ③とりにく たまご とうふ ④ぶたにく こめみそ	③にんじん たまねぎ チンゲンサイ コーン たけのこ ④にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ にんにく しょうが りんご	③とりがらスープ うすくちしょうゆ ちゅうかだし ④テンメンジャン こいくちしょうゆ いちみつとうがらし	721 757	29.5 33.9	
22 金	①コッペパン 	②牛乳	③ミートボールのトマト煮 ④カラフルガーリックソテー ⑤手作りさつま茶マフィン	①コッペパン ③オリーブあぶら さんおんとう でんぶん ④オリーブあぶら ⑤ケーキミックス サラダあぶら さつまいも さとう	②ぎゅうにゅう ③ミートボール ④とりにく ⑤とうにゅう	③たまねぎ セロリ エリンギ ひらたけ しめじ ブロッコリー マッシュルーム にんにく トマト ④ピーマン にんにく アスパラガス ⑤ちゃのは	③ケチャップ のうこうソース とりがらスープ コンソメ こしょう あかワイン ④コンソメ こしょう うすくちしょうゆ	689 937	25.7 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。 ◆◆

◆◆ 【国体応援献立】は8日、【薩摩川内食育の日】は18日です。 ◆◆

◆◆ ☆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。(詳しくは1月の食育だよりに書いてあります。) ◆◆

令和6年度4月の献立表は4月8日(月)に配布します。薩摩川内市のホームページには、3月29日頃に掲載する予定です。

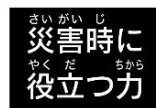
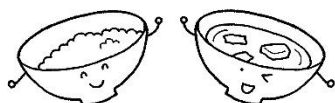
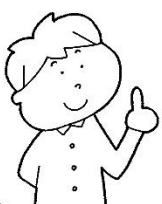


1年間の食生活をふりかえろう

1年間の食生活をふりかえって、できたことに○をつけてみましょう。できたことはこれから
も続け、できなかったことは「なぜできなかったか」を考えて、改善していきましょう。

- ☐ 朝食を毎日とった
- ☐ 規則正しい時間に食事をした
- ☐ 肉・魚・野菜などを使い、安全と衛生に注意して調理できた
- ☐ 塩分・脂質・糖分のとりすぎに気をつけた

- ☐ 栄養バランスのよい食事を心がけた
- ☐ 食品表示を見るように心がけた
- ☐ 地域の食材や食文化について理解した



鍋でごはんを炊こう

★水は、米の重さの1.5倍、体積の1.2倍です。

- ①米(一人分80g)をはかって、洗う。
- ②水をはかり、30分以上吸水させる。
- ③沸騰するまで強火で加熱し、ふたが動いて湯気が出たら中火で5～7分、水が引いてふたが動かなくなったら弱火で約15分炊く。
- ④ふたを開けずに約10分蒸らす。

