



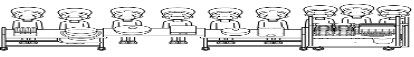
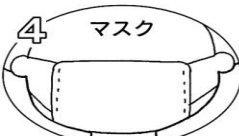
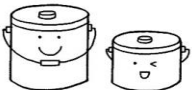
令和6年度

4月

こんだてよていひょう

薩摩川内市立里学校給食センター



月	火	水	木	金
ご入学・ご進級おめでとうございます。 美しい花が咲きみだれる季節になりました。 あふれる光の中で子どもたちの笑顔がはじけています。新しい学校、新しい学年、子どもたちは期待と不安を胸にいただいていることでしょう。そんな子どもたちを応援し、心と体の健やかな成長を支えていくために、栄養面を配慮しながら、おいしくて安全な給食を給食センター一同、力を合わせて届けていきたいと思います。よろしく願います。 		給食当番の身支度・準備 6つのポイント 食べ物を扱うという自覚を持って衛生面に気をつけましょう。 1 つめ  つめが伸びている人は短く切っておきましょう。 2 白衣  清潔な白衣をきちんと身につけましょう。 3 帽子  髪の毛が出ないように帽子をかぶりましょう。 4 マスク  マスクは口と鼻が隠れるようにつけましょう。 5 ハンカチ  給食用の清潔なハンカチを用意しましょう。 6 手洗い  石けんを使って十分な手洗いをしましょう。 		
8  ④キャベツのおかか和え ⑤カルフィッシュ ①ごはん ③肉じゃが	9  ④おしんこ和え ①麦ごはん ③親子どんぶりの具	10  ④フルーツポンチ ①麦ごはん ③チキンカレー	11  ④鶏肉とポテトの磯風味 ①麦ごはん ③ピリ辛みそ汁	12  ④いわしの生姜煮 ⑤キャベツの三杯酢 ①さつま芋もじ ③魚そうめん汁
2ぎゅうにゅう ③ぶたにく・あつあげ ④かつおぶし ⑤いわし	2ぎゅうにゅう ③とりにく・さつまあげ・たまご ④わかめ	2ぎゅうにゅう ③とりにく・エジプトまめ・チーズ・スキムミルク	2ぎゅうにゅう ③あぶらあげ・わかめ・おから・むぎみそ ④とりにく・あおりのり	①かまぼこ・さつまあげ・たまご 2ぎゅうにゅう ③あぶらあげ・うおそうめん・わかめ ④いわし
①こめ ③じゃがいも・さとう・あぶら ④さとう ⑤さとう・こめこ	①こめ・むぎ ③あぶら・さとう・でんぶ ④こめ・さとう	①こめ・むぎ ③じゃがいも・あぶら ④ナタデココ・ゼリー	①こめ・むぎ ③じゃがいも・あぶら・さとう	①こめ・さとう・ごま ④さとう・でんぶ ⑤さとう
③にんじん・たまねぎ・しらたき・インゲン・しょうが ④ほうれんそう・キャベツ・えのきたけ	③しいたけ・たまねぎ・にんじん・ほうれんそう ④キャベツ・きゅうり・つぼづけ	③たまねぎ・にんじん・カリフラワー・グリーンピース・にんにく・りんご ④パイン・もも・みかん	③たまねぎ・にんじん・はねぎ	①にんじん・ごぼう・たけのこ・しいたけ・グリーンピース ③にんじん・えのきたけ・はねぎ ④しょうが ⑤キャベツ
15  ④春巻き ①キムチチャーハン ③中華コーンスープ	16  ④ビーンズサラダ ①ロールパン(中学校2個) ③ペンのミートソース	17  ④えびとポテトのチリソース ①麦ごはん ③春雨スープ	18  ④ひじきの炒め物 ①麦ごはん ③がんもの煮物	19 【食育の日】②  ④豚みそ ①麦ごはん ③鶏団子汁
①ぶたにく 2ぎゅうにゅう ③たまご ④ぶたにく	2ぎゅうにゅう ③ぶたにく・ぎゅうにく・チーズ ④レッドキドニー・ひよこまめ・マロニャットピース	2ぎゅうにゅう ③とりにく ④エビ	2ぎゅうにゅう ③とりにく・がんもどき・うすらたまご ④ぶたにく・ひじき・あぶらあげ	2ぎゅうにゅう ③とりにく・あぶらあげ ④ぶたにく・むぎみそ・ちゃんけみそ
①こめ・ごまあぶら ③ごまあぶら・でんぶ ④でんぶ・あぶら・さとう・こむぎこ・はるさめ	①ロールパン ③ペンネマカロニ・あぶら・さとう ④ピーナッツ・さとう・オリーブオイル	①こめ・むぎ ③はるさめ・パンこ・さとう・ごまあぶら ④こむぎこ・でんぶ・さとう・じゃがいも・あぶら	①こめ・むぎ ③じゃがいも・さとう ④さとう・あぶら	①こめ・むぎ ③パンこ・さとう ④ピーナッツ・ごま・さとう・あぶら
①にんじん・ｺｰﾝ・はくさいｷｷﾞ・えだまめ・にんにく ③にんじん・えのき・きくらげ・こまつな・ｺｰﾝ ④たけのこ・にんじん・ｷｷﾞ・たまねぎ・きくらげ・にんにく・しょうが	③にんにく・にんじん・たまねぎ・トマト・グリーンピース ④ｺｰﾝ・ﾌﾛｯｺﾘｰ・えだまめ・にんにく	③たまねぎ・にら・にんじん・ｺｰﾝ・きくらげ・こまつな・にんにく ④たまねぎ・しょうが・にんにく・グリーンピース	③だいこん・にんじん・ごんにやく・インゲン ④にんじん・しらたき・えだまめ	③にんじん・たまねぎ・キャベツ・こまつな・にら ④ごぼう・にんじん・にら



4

こんだてよていひょう

No.2

薩摩川内市立里学校給食センター

22  ②  ④竹の子の卵とし  ①枝豆ゆかりごはん ③豚汁 ②ぎゅうにゅう ③ぶたにく・あぶらあげ・おかろ・むぎみそ ④さつまあげ・しらすぼし・かつおぶし・たまご ①こめ・さとう ③じゃがいも・あぶら ④こまあぶら・さとう ①えだまめ・あかしそ ③にんじん・こんにゃく・ごぼう・だいこん・はねぎ・しょうが ④たけのこ・たまねぎ	23  ②  ④ハンバーグのトマトソース  ①麦ごはん ③野菜のカレースープ ②ぎゅうにゅう ③ベーコン ④ぶたにく・とりにく・だいす ①こめ・むぎ ③じゃがいも ④パンこ・さとう・でんぶん・マーガリン ③にんじん・たまねぎ・マッシュルーム・キャベツ・ブロッコリー ④たまねぎ・マッシュルーム・トマト・パジル	24  ②  ④ほうれん草のピーナッツ和え  ①麦ごはん ③じゃがいものそぼろ煮 ②ぎゅうにゅう ③とりにく・あつあげ ①こめ・むぎ ③じゃがいも・さとう・でんぶん・あぶら ④ピーナッツ・さとう ③にんじん・たまねぎ・しらたき・グリーンピース・しょうが ④ほうれん草・キャベツ・にんじん	25  ②  ④きびなごのアングレーズ  ①麦ごはん ③ウインナーと大根のスープ ②ぎゅうにゅう ③ウインナー ④きびなご ①こめ・むぎ ③でんぶん・あぶら・さとう・パンこ・こめこ ③だいこん・キャベツ・にんじん・たまねぎ・ほうれん草	26  ②  ④かりかりジャコサラダ  ①麦ごはん ③喜野菜シチュー ②ぎゅうにゅう ③ミートボール・ぎゅうにゅう ④しらすぼし ①こめ・むぎ ③あぶら・じゃがいも・こむぎこ・マーガリン ④あぶら・ごま・さとう ③たまねぎ・にんじん・キャベツ・だいこん・ブロッコリー・コーン ④キャベツ・きゅうり・あかピーマン・コーン
29 しょうわ ひ 昭和の日 ていねいに配ぜんしょう  おもに体をつくる もとなる食品 おもにエネルギーの もとなる食品 おもに体の調子を整える もとなる食品 食数	30  ②  ④チャプチェ  ①麦ごはん ③ワンタンスープ ②ぎゅうにゅう ③ワンタン ④ぶたにく ①こめ・むぎ ③こまあぶら ④さとう・あぶら・はるさめ・ごま・こまあぶら ⑤やきプリンタルト ③にんじん・たまねぎ・きくらげ・にら・はくさい ④しょうが・にんにく・にんじん・たけのこ・チンゲンサイ・はくさいキムチ	ぎゅうにゅう えい よう 牛乳の栄養 せいちょうきに とりたい 成長期にとりたい カルシウムがいっぱい ぎゅうにゅう 200mL ちゅうの カルシウム量は 約 227mg です。 成長期は 体をつくるために カルシウムが必要です。カルシウムが豊富な牛乳は、 毎日飲んでほしい食品です。 きせつによつて ちがひがあるよ 季節によって違いがあるよ はる 春キャベツ  は 葉は、みずみずしく てやわらかいのが特徴 です。軽くて巻きは緩 めです。生食に向いて います。 ふゆ 冬キャベツ  は 葉は厚く、巻きはか ためで形は平たいもの が多い特徴があります。 甘みがあり、煮込み料 理に向いています。 まいにちの じよふくは、さつ摩川内市のホームページで写真をみることができまふ。 さつ摩川内市 h p ⇒ メニュー ⇒ 子育て・教育 ⇒ 学校 ⇒ 小・中学校 ⇒ 学校給食		

*** ごはんと大豆はとっても仲よし! ***

日本ではよく、「ごはんとみそ汁」や「ごはんと納豆」など、ごはんと大豆・大豆製品を一緒に食べています。これは栄養面からみてもとてもよいことです。一緒に食べることとで米は大豆の、大豆は米のお互いの足りないところを補い合ってくれます。

