



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



日(曜)	7日 (月)	8日 (火)	9日 (水)	10日 (木)	11日 (金)
こんだてめい	 ④キャベツのごま和え ①白ごはん ③肉じゃが	 ④おしんこ和え ①白ごはん ③親子どんぶりの具	 ④切干大根の中華和え ①白ごはん ③回鍋肉	 ④鶏肉とポテトの磯風味揚げ ①白ごはん ③春野菜のみそ汁	 ④さわらの西京焼き ⑥お祝いいちごゼリー ①さつまずもじ ③若竹汁
おもに体をつくるものになる食品	1 ③ぶたにく・あつあげ 2 ②ぎゅうにゅう 群	③とりにく・さつまあげ・たまご 2 ②ぎゅうにゅう ④わかめ	③ぶたにく・あつあげ・みそ 2 ②ぎゅうにゅう ③わかめ ④あおのり	③あつあげ・おから・みそ ④とりにく 2 ②ぎゅうにゅう ③わかめ ④あおのり	①かまぼこ・さつまあげ・たまご ③とうふ ④さわら・みそ 2 ②ぎゅうにゅう ③わかめ
おもに体の調子を整えるものになる食品	3 ③さやいんげん ③④にんじん 群 4 ③しょうが・たまねぎ ④キャベツ・きゅうり	③にんじん・ほうれんそう 3 ③しょうが・たまねぎ ④キャベツ・きゅうり・つぼづけ	③ピーマン ③④にんじん 3 ③キャベツ・たまねぎ・たけのこ ④ほししいたけ・にんにく・しょうが ④ほしだいこん・きゅうり	③にんじん・はねぎ 3 ③たまねぎ・キャベツ	①③⑤にんじん ③はねぎ ⑤ほうれんそう ①ごぼう・ほししいたけ・さやえんどう ①③たけのこ ③えのきたけ ⑤キャベツ
おもにエネルギーのもとになる食品	5 ①こめ ③じゃがいも 群 6 ③さとう ③あぶら ④ごま	①こめ ③でんぶん ③④さとう ③あぶら ④ごま	①こめ ③でんぶん ③④さとう ③あぶら ③④ごまあぶら ④ごま	①こめ ③④じゃがいも ④でんぶん・さとう ④あぶら	①こめ ①④さとう ⑥いちごゼリー ①あぶら・ごま
栄養価	幼稚園なし 小学校なし 790 kcal 32.8 g 2.3g	幼稚園なし 634 kcal 26.2 g 2.3g 763 kcal 31.0 g 3.4g	幼稚園なし 694 kcal 21.7 g 1.7g 846 kcal 25.6 g 2.0g	569 kcal 19.7 g 1.7g 701 kcal 21.6 g 2.0g 852 kcal 26.0 g 2.5g	557 kcal 25.2 g 3.3g 630 kcal 27.5 g 3.5g 756 kcal 32.8 g 5.0g
日(曜)	14日 (月)	15日 (火)	16日 (水)	17日 (木)	18日 (金)
こんだてめい	 ④ほうれん草のピーナッツ和え ①麦ごはん ③新じゃがいものそぼろ煮	 ④ビーンズサラダ ⑤ヨーグルト(中のみ) ①ロールパン ③菜の花入和風スパゲッティ	 ④いちごゼリー入りフルーツポンチ ①麦ごはん ③ミートボールと豆のケチャップ煮	 ④きびなごのアングリーズソース ①麦ごはん ③豚汁	 ④いちごのケーキ ①キムチチャーハン ③中華コンスープ
おもに体をつくるものになる食品	1 ③ぶたにく・あつあげ・だいず 群 2 ②ぎゅうにゅう	③とりにく・ベーコン・たまご ④ひよこめ・あおえんどうめ・レッドキドニー 2 ②ぎゅうにゅう ⑤ヨーグルト(中のみ)	③ミートボール(とりにく・ぶたにく) だいず・レッドキドニー・おから 2 ②ぎゅうにゅう	③ぶたにく・あつあげ・おから みそ 2 ②ぎゅうにゅう ④きびなご	①ぶたにく・ベーコン ③とりにく ③④たまご 2 ④ぎゅうにゅう
おもに体の調子を整えるものになる食品	3 ③さやいんげん ④ほうれんそう 群 4 ③たまねぎ・ほししいたけ・しょうが ④キャベツ	③にんじん・なのはな ④ブロッコリー 3 ③ほししいたけ・たまねぎ・しめじ ④コーン・えだまめ・にんにく	③にんじん・パセリ 3 ③たまねぎ・ブルーン・にんにく えだまめ・コーン ④みかん	③にんじん・はねぎ 3 ③こんにゃく・ごぼう・だいこん しょうが	①③にんじん ③はねぎ ①にんにく・はくさいキムチ・えだまめ ①③コーン ③えのきたけ・きくらげ ④いちご
おもにエネルギーのもとになる食品	5 ①こめ・むぎ ③じゃがいも 群 6 ③でんぶん ③④さとう ③あぶら ④ピーナッツ	①パン ③スパゲッティ ④さとう ③あぶら ③④オリーブオイル ④ピーナッツ	①こめ・むぎ ③じゃがいも ③④さとう ④ナタデココ・ゼリー ③あぶら	①こめ・むぎ ③じゃがいも ④でんぶん・さとう・パンこ ③④あぶら	①こめ ③ごまあぶら・でんぶん ④こむぎこ・さとう ①④あぶら ④なまクリーム バター
栄養価	484 kcal 20.0 g 1.4g 635 kcal 24.3 g 1.7g 768 kcal 29.6 g 2.1g	595 kcal 25.5 g 2.3g 647 kcal 27.7 g 2.2g 780 kcal 33.0 g 3.1g	519 kcal 18.2 g 1.2g 678 kcal 22.2 g 1.4g 826 kcal 27.0 g 1.7g	526 kcal 22.1 g 1.6g 684 kcal 26.7 g 2.1g 829 kcal 32.7 g 2.6g	573 kcal 23.0 g 2.0g 704 kcal 27.8 g 2.0g 863 kcal 33.7 g 3.2g
日(曜)	21日 (月)	22日 (火)	23日 (水)	24日 (木)	25日 (金)
こんだてめい	 ④新玉葱のサラダ ①麦ごはん ③チキンカレー	 ④ひじきときくらげの佃煮 ①少なめ麦ごはん ③肉うどん	 ④イタリアンハンバーグ ①麦ごはん ③ABCスープ	 ④えびとポテトのチリソース ①麦ごはん ③まめまめみそ汁	 ④カリカリジャコサラダ ①コッパパン ③春野菜のシチュー
おもに体をつくるものになる食品	1 ③とりにく 群 2 ②ぎゅうにゅう ③チーズ・スキムミルク	③ぶたにく 2 ②ぎゅうにゅう ④しらすぼし・ひじき	③ベーコン ④ハンバーグ(ぶたにく・とりにく) 2 ②ぎゅうにゅう ④チーズ	③とうふ・あぶらあげ・だいず・みそ とうにゅう・おから ④えび 2 ②ぎゅうにゅう ③こんぶ	③ミートボール(とりにく・ぶたにく) 2 ②ぎゅうにゅう ④しらすぼし
おもに体の調子を整えるものになる食品	3 ③にんじん 群 4 ③にんにく・ブルーン・りんご ④たまねぎ ④えだまめ・きゅうり・コーン	③にんじん・こまつな・はねぎ 3 ③ごぼう・たまねぎ・ほししいたけ ④きくらげ	③にんじん・こまつな・パセリ ④ピーマン(あお・あか・き) ③キャベツ ③④たまねぎ	③にんじん・はねぎ 3 ③はくさい ③④たまねぎ ④しょうが・にんにく・グリーンピース	③にんじん・ブロッコリー ④あかピーマン ③たまねぎ・だいこん ③④キャベツ・コーン ④きゅうり
おもにエネルギーのもとになる食品	5 ①こめ・むぎ ③じゃがいも 群 6 ④さとう ③④あぶら	①こめ・むぎ ③うどん ③④さとう ③④あぶら ④ごま	①こめ・むぎ ③じゃがいも・マカロニ ④さとう ③④あぶら	①こめ・むぎ ④じゃがいも・さとう・こむぎこ・でんぶん ④あぶら	①パン ③じゃがいも・こむぎこ ③マーガリン ③④あぶら ④ごま
栄養価	560 kcal 20.7 g 2.3g 697 kcal 23.5 g 2.5g 810 kcal 26.5 g 2.8g	492 kcal 20.9 g 2.0g 611 kcal 23.1 g 1.9g 766 kcal 28.4 g 3.0g	552 kcal 21.5 g 1.7g 710 kcal 26.5 g 2.0g 842 kcal 31.3 g 2.3g	558 kcal 19.9 g 1.6g 699 kcal 23.4 g 1.8g 815 kcal 27.2 g 1.9g	450 kcal 19.9 g 2.1g 603 kcal 24.6 g 3.0g 764 kcal 30.6 g 3.8g



日(曜)	28日(月)	29日(火)	30日(水)	献立表の見かた	給食のやくそく
こんだてめい				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。	せっけんで手をあらおう。 かんしゃのきもちをこめて食べよう。 のこさず食べよう。 あとかたづけまでしっかりとしよう。
おもに体をつくるものになる食品	① ③だいず・とりく・あつあげ ② ④ぶたにく・みそ		③ワタタン(ぶたにく) ④ぶたにく	魚・肉・卵・豆・豆製品	
おもに体の調子を整えるものになる食品	③ ③にんじん ④ ④にら	はるがきたね たけのこ キャベツ あさり	③にら ③④にんじん ④チンゲンサイ ③たまねぎ・きくらげ・はくさい ④しょうが・にんにく ④たけのこ・はくさいキムチ	緑黄色野菜(色のこい野菜) その他の野菜・果物・きのこ類	
おもにエネルギーになる食品	⑤ ①こめ・むぎ ⑥ ③じゃがいも ③④さとう ③④あぶら ④ピーナッツ・ごま		①こめ・むぎ ③ワタタン(こむぎこ) ④はるさめ・さとう ③④ごまあぶら ④ごま・あぶら	こく類・いも類・さとう 油脂(油類)・種実類	
栄養価	535 kcal 22.5 g 1.8g 697 kcal 27.7 g 2.2g 849 kcal 33.6 g 2.7g		480 kcal 18.6 g 2.0g 571 kcal 20.0 g 2.1g 758 kcal 27.2 g 3.4g	幼稚園 エネルギー たんぱく質 塩分 小学校 kcal g g 中学校	

食事のマナー

学校では、各担任の先生によって行われていますが、ご家庭におけるしつけが基本になります。ご協力をお願いします。

いただきます

ごちそうさま

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする。



食事の前には手を洗う。



すききらいしないで、なんでも食べる。



まわりの人にいやなきもちをあたえない。



正しいしせいで食べる。

食事のバランス

わたしたちは、毎日いろいろな食べ物を食べることによって、からだをつくったり元気に活動したりすることができます。食べ物にはいろいろな栄養素がふくまれています。世の中では食に関する様々な情報があふれていますが、成長期の皆さんにおいては、バランスよく好き嫌いをせずに、なんでも食べることが大切です。下のグループの食べ物を参考にバランスよく食べましょう。



献立作成上のポイント

- * 学校給食摂取基準に基づいた献立
- * 地場産物や郷土食等の活用
- * 毎日変化をもたせる調理法(煮る、焼く、揚げるなど)
- * 見た目にきれいな色のとりあわせ
- * きらいなものでも少しずつ食べられるような工夫
- * なるべく手作りでおいしいもの
- * 衛生的に調理ができる献立
- * 季節の味を生かした献立
- * 決められた予算の中でおいしいもの

毎日の給食は、薩摩川内市のホームページで写真を見ることができます。

薩摩川内市hp ⇒ メニュー ⇒ 子育て・教育 ⇒ 学校 ⇒ 小・中学校 ⇒ 学校給食

