



Main table containing menu items, ingredients, and nutritional information for each day of the month. Includes columns for '献立名', '火', '水', '木', '金', and '加工食品等の使用食材'.

加工食品等の使用食材

8日(月) キムチ
白菜・異性化液糖・醸造酢・食塩・唐辛子・にんにく・アミノ酸等・酸味料・パプリカ色素・ビタミンB1・水

9日(火)・18日(木)・23日(火)
ミートボール
鶏肉・豚肉・たまねぎ・パン粉・小麦・馬鈴薯・炭酸カルシウム・酵母エキス・食塩・ナツメグ・黒こしょう・ピロリン酸第二鉄

入学・進級 おめでとうございます
今年度も安心安全でおいしい給食をつくります
献立表確認のお願い
学校給食では、様々な食材を使用します。近年、学校給食で初めて食べた食材によって食物アレルギーを発症する事例が増えています。特に多いのが種実類(アーモンド・くるみ・カシューナッツ等)です。...

つみれとは、魚などのすり身を調味し、手やスプーンなどで一口大につみとって、汁や鍋などに入れたものです。つみとることから「つみれ」と名付けられました。今日は、ちゅうおのつみれを使っています。

マカロニはイタリア料理で使われるパスタの一つです。イタリア語の「マッカロニ」から名付けられたそうです。マカロニは、小麦粉から作られます。今日は、マカロニを野菜と一緒に煮込んだ、クリーム煮をお届けします。

みなさん、ご入学・ご進級おめでとうございます。15日から市内の小学校と中学校がそろって給食がスタートしました。今日は、みなさんに幸運が届くように、お祝いの意味を込めてちらし寿司をお届けします。

今日は、今が旬の新玉ねぎを使ったサラダです。ブロッコリーなどと和え、春のサラダに仕上がりました。新玉ねぎは水分が多く、独特の甘みがあるので、生でもおいしく食べられます。季節の味を楽しみましょう。

つわのソーテーに使われているつわぶきは、鹿児島県の春を告げる食材の一つです。鹿児島では春になると、つわぶきをつみ、煮物や炒め物に使っていただきます。今日は、かつお節などと炒めました。春の香りを楽しみましょう。

<p>22 ①ごはん ②牛乳 ③豆乳みそ汁 ④かわなべ牛と南九州の野菜炒め</p> <p>③だいたず・あぶらあげ・とうにゅう・みそ・こめみそ④ぎゅうにく・あかみそ ②ぎゅうにゅう ③にんじん・こまつな・ふかねぎ ④キャベツ・ピーマン・にんじん・ふともやし・しょうが・にんにく・りんご ①こめ③さつま芋④さとう ④ごまあぶら・ごま ③にほし(だし) ④さけ・しょうゆ・コチュジャン</p> <p>713 26.8 880 31.6</p>	<p>23 ①ミルクパン ②牛乳 ③春野菜のコンソメスープ ④かつおトロッケ</p> <p>③ミートボール④かつおトロッケ ①ぎゅうにゅう②ぎゅうにゅう ③キャベツ・にんじん・たまねぎ・ブロッコリー・パセリ ①ミルクパン③じゃがいも ③あぶら④あぶら ③とりがらスープ・コンソメ・こしょう・しょうゆ・しお ①ケチャップ・テンメンジャン・さけ・トウバンジャン・しょうゆ ①ちゅうかだし③しょうゆ・ちゅうかだし</p> <p>626 25.0 756 29.6</p>	<p>24 ①麻婆丼 (ごはん・麻婆丼の具) ②牛乳 ③炒めナムル</p> <p>①ぶたにく・だいたず・とうふ・あかみそ ②ぎゅうにゅう ①にんじん・たまねぎ・にら・ほししいたけ・たけのこ・しょうが ①にんにく③ふともやし・にんじん・こまつな・にんにく ①こめ・さとう・でんぶ③さとう ③あぶら・ごまあぶら・ごま ①ケチャップ・テンメンジャン・さけ・トウバンジャン・しょうゆ ①ちゅうかだし③しょうゆ・ちゅうかだし</p> <p>652 28.9 807 34.1</p>	<p>25 ①バターパン ②牛乳 ③ポークデミシチュー ④フルーツポンチ</p> <p>③ぶたにく・だいたず ②ぎゅうにゅう③チーズ ③にんにく・しょうが・にんじん・たまねぎ・しめじ・いんげん ③パセリ④もも・りんご・アロエ ①バターパン③じゃがいも④シャインマスカットゼリー ③マーガリン ③しお・こしょう・あかワイン・とんかつソース・ケチャップ ③デミグラスソース・コンソメ・チキンブイヨン</p> <p>625 25.0 759 29.7</p>	<p>26 ①わかめごはん ②牛乳 ③野菜たっぷりうどん ④切干大根のごまマヨ炒め</p> <p>③とりにく・あぶらあげ・さつまあげ④かつお ①わかめ②ぎゅうにゅう④ひじき ③にんじん・たまねぎ・ほししいたけ・キャベツ・ほうれんそう ③ふかねぎ④きりぼしだいこん・にんじん・コーン・いんげん ①こめ・むぎ③うどん④さとう ③あぶら④ソニックマヨネーズ・すりごま・ねりごま ③しょうゆ・みりん・さけ・しお・かつおぶし(だし) ④しょうゆ・す</p> <p>657 25.3 779 29.2</p>
--	--	--	--	--

ちや ひ  
たっぷりお茶むらいの日

きょう こんだて みなみせゆしゅうしん せんしん しょうい  
今日の献立は、南九州市でとれた新鮮な食材を

たっぷり取り入れています。

はる ちゅうく しんしんしやう  
春に出てくるかつおは、「初がつお」と呼ばれます。脂が少

なく旨みがたっぷり含まれておいしいので、大切に食べ

られます。今日は、枕崎市で獲れたかつおを使って作られ

た、カレー味の「かつおトロッケ」をお届けします。

まーぼーどん ちゅうく しんしんしやう  
麻婆豆腐は中国の四川省で、あるおばあさんが作った

料理です。中華料理の一つとして、日本へ伝わりました。四

川省はとても寒い地域です。唐辛子を使った豆板醤などを

料理に使い、体を温める工夫をしています。

ぶたにく びーわん とうふ さいとう ぶく  
豚肉はビタミンB1と呼ばれる栄養素を含んでいます。この

栄養素には疲れをとる働きがあります。また、豚肉には、体

をつくるもとになるたんぱく質も多く含まれています。よくか

んで食べましょう。

きょう ちや ひ  
今日は干し大根を、ねりごまやマヨネーズと炒めました。

大根は干すことによって長期間保存できるようになり、栄養

価も高くなります。干し大根は、昔の人が作った、素晴らしい

保存食です。おうちでも食べてほしい食材の一つです。

29 しょうわ ひ  
昭和の日

すばらしいYM Ca!

牛乳の栄養

成長期にとりたい  
カルシウムがいっぱい

牛乳200mL中のカルシ  
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。

230 ①ミルクパン  
②牛乳  
③ナポリタンスパゲッティ  
④コールスローサラダ

③ぶたにく・ウインナー  
①ぎゅうにゅう②ぎゅうにゅう③チーズ  
③たまねぎ・しめじ・にんじん・ピーマン・にんにく・トマト  
④キャベツ・きゅうり・アスパラガス・にんじん、えだまめ  
①ミルクパン③スパゲッティ  
③あぶら・バター④コールスロードレッシング  
③ケチャップ・ウスターソース・コンソメ・しお・こしょう

682 28.8 857 35.3

はる ちゅうく しんしんしやう  
春に収穫される春キャベツは、葉の巻き方がゆるく、柔

かくて旨みが多いのが特徴です。1年中食べられるキャベ  
ツですが、季節によって違いがあります。1年を通して食べ  
比べてみましょう。

給食時間の約束

茶わんや汁わんは手に  
持って食べよう

好ききらいをしないで  
食べよう

口に食べ物を入れたまま  
話さないようにしましょう

食べている途中で立ち  
歩かないようにしましょう

食事中にきたない話は  
やめよう

よくかんで楽しく  
食べよう

髪のがで  
ないよう  
に帽子  
をかぶ  
ろう

マスクを  
きちんと  
つけよう

つめは短  
く切って  
おこう

石けんを  
使って手  
を洗おう

清潔な白  
衣を着よう

ハンカチを  
持とう

加工食品等の使用食材

12日(金) ぶどうゼリー  
果糖ぶどう糖液糖・砂糖・果糖・  
ぶどう果汁・水・増粘多糖類・酸  
味料・香料・ビタミンC・クエン酸  
鉄Na・クチナン・紅麹

15日(月) たちうおつみれ  
太刀魚・でん粉・砂糖・小麦粉・  
食塩・アミノ酸・Na・水

食物アレルギー等がある場合には、必ずご確認ください。

17日(水) お祝いデザート  
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・水・ゲル化剤・炭  
酸Ca・香料・酸味料・着色料

18日(木) 和風ドレッシング  
食用植物油・玉ねぎ・赤ピーマン・にんに  
く・しいたけ・生姜・しょうゆ・砂糖・醸造酢・発  
酵調味料・りんご・食塩・オニオン・プルン・  
たん白加水分解物・かつお節エキス・酵母エキス  
パウダー・オニオンエキス・アミノ酸等・キサンタンガム・ステ  
ビア

18日(木) いちごジャム  
水あめ・砂糖・いちご・りんご・ペクチン・酸  
味料・香料

23日(火) かつおトロッケ  
馬鈴薯・かつお・パン粉・砂糖・醤油・醸造  
調味料・生姜・昆布・カレー粉・パン粉・小麦  
粉・食用植物油・コーンロップ・アルコール・増  
粘多糖類・カゼインNa・乳化剤・カラメル色  
素・加チ/イ/色素・酸化防止剤・pH調整  
剤・酸味料・甘草・香料・水

25日(木) シャインマスカットゼリー  
果糖ぶどう糖液糖・砂糖・ぶどう糖・ぶ  
どう果汁・水・増粘多糖類・乳酸Ca・香  
料・酸味料・クエン酸鉄Na・ビタミンC・クチ  
ン色素

30日(火) コールスロードレッシング  
食用植物油・ぶどう糖果糖液糖・砂  
糖・醸造酢・食塩・オニオンエキス・濃縮  
レモン果汁・卵黄・アミノ酸・キサンタンガム・  
加工でん粉・香辛料抽出物・香料・水

よろしくお願ひします

こんにちは。わたしたち南九州市  
立学校給食センターでは、みなさん  
の成長や健康のために栄養バランス  
を考えた給食作りに取り組んでいま  
す。地域の食材をたっぷり使用した  
給食を楽しみにしててください。