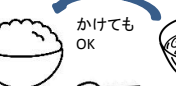


	月	火	水	木	金						
献立	入学式 始業式 	7 日 ④アスパラガスと ウィンナーのソテー  ②黒砂糖パン ③コーンチャウダー ①牛乳③鶏肉 白いんげん豆 牛乳 スキムミルク ④ウィンナー ③玉ねぎ にんじん コーン ほうれん草 にんにく ④アスパラガス きやべつ ②黒砂糖パン③じゃがいも 油	8 日 ④れんこん入り つくね ⑤ゆかりあえ ⑥のりふりかけ  ②ごはん ③豚汁	9 日 ④春巻 ⑤ブロッコリーと カリフラワーのソテー  ②チーズパン ③ピリ辛フォー	10 日 ④ひじきと田作りの 佃煮  ②麦ごはん ③つわとたけのこの煮物						
											
エネルギー たんぱく質		小 605 kcal 小 24.9 g	中 800 kcal 中 33.8 g	小 716 kcal 小 26.9 g	中 824 kcal 中 32.2 g	小 734 kcal 小 28.8 g	中 895 kcal 中 35.9 g	小 662 kcal 小 26.2 g	中 832 kcal 中 34.7g		
献立	13 日 ④ゴマドレサラダ  ②麦ごはん ③チキンカレー	14 日 ④ほうれん草と コーンのソテー  ②コッペパン ③春野菜のシチュー	15 日 ⑥ももゼリー ④きびなごの蒲焼 ⑤大根の甘酢あえ  ②麦ごはん ③春キャベツのみそ汁	16 日 ④羽島の ふかしじゃがいも ⑤マーガリン  ②ミルクパン ③とり肉と野菜のトマトスープ煮	17 日 ④ごぼうとナッツの サラダ  ②麦ごはん ③麻婆豆腐						
											
エネルギー たんぱく質	小 692 kcal 小 25.2 g	中 840 kcal 中 30.8 g	小 690 kcal 小 30.7 g	中 879 kcal 中 40.7 g	小 654 kcal 小 24.7 g	中 794 kcal 中 31.0 g	小 648 kcal 小 26.5 g	中 830 kcal 中 33.7 g	小 709 kcal 小 26.4 g	中 863 kcal 中 32.5 g	
献立	20 日 ④フルーツポンチ ⑤お祝いクレープ  ②麦ごはん ③ハヤシライス	21 日 ④ミンチカツ ⑤そえ野菜 ⑥マイティソース  ②バターパン ③山菜うどん	22 日 ④ちらし寿司の具 ⑤お祝いクレープ  ②酢めし ③あおのり汁	23 日 ④さっぱりサラダ ⑤いちごジャム  ②コッペパン ③ポークビーンズ	24 日 ④いわしの甘露煮 ⑤三色なます  ②麦ごはん ③みそけんちん汁						
			学校休業			学校休業			学校休業		
エネルギー たんぱく質	小 685 kcal 小 22.8 g	中 858 kcal 中 29.4 g	小 622 kcal 小 26.4 g	中 800 kcal 中 33.5 g	小 617 kcal 小 24.4 g	中 818 kcal 中 33.6 g	小 659 kcal 小 29.5 g	中 846 kcal 中 39.2 g	小 658 kcal 小 25.6 g	中 838 kcal 中 33.7 g	
献立	27 日 ④かつおの腹皮の蒲焼 ⑤サワーキャベツ  ②麦ごはん ③揚げとあさりのみそ汁	28 日 ④ハンバーグのトマトソースかけ  ②レーズンパン ③ラビオリスープ	29 日 昭和の日 昭和の日は、「激動の日々を経て、復興を遂げた昭和の時代を顧み、国の将来に思いをいたす」日として2007年に みどりの日から変更されて制定されました。 			30 日 ④和風サラダ  ②ミルクパン ③ミートボールシチュー	4月の平均栄養量 エネルギー 小 660Kcal 中 834Kcal たんぱく質 小 26.5g 中 34.2g 脂 肪 小 26.7% 中 25.4% (エネルギーに対して) 自分で食べたもので体はつくられます。すききらいなく食べましょう。 				
エネルギー たんぱく質	小 612 kcal 小 31.5 g	中 764 kcal 中 39.0 g	小 637 kcal 小 25.1 g	中 869 kcal 中 33.7 g	学校休業			小 622 kcal 小 25.4 g	中 823 kcal 中 34.1 g		

※ 各料理は、同じ番号の食品からできています。

2020年4月より新しい学校給食センターが稼働します！

串木野学校給食センターと市来学校給食センターを統合して「いちき串木野市立学校給食センター」が西薩中核工業団地内に完成しました。
新しい学校給食センターの紹介は、きゅうしょく通信4月号に掲載しています。おいしい給食が届けられるようにがんばります。



	月	火	水	木	金
献立	入学式 始業式	7 日 ④アスパラガスと ウインナーのソテー ②黒砂糖パン ③コーンチャウダー ①牛乳③鶏肉 白いんげん豆 牛乳 スキムミルク④ウインナー ③玉ねぎ にんじん コーン ほうれん草 にんにく ④アスパラガス きゃべつ ②黒砂糖パン③じゃがいも 油 小 605 kcal 中 800 kcal たんぱく質 小 24.9 g 中 33.8 g	8 日 ④れんこん入り つくね ⑤ゆかりあえ ⑥のりふりかけ ②ごはん ③豚汁 ①牛乳③豚肉 あつあげ 麦みそ つくね(とり肉 大豆たんぱく) ⑥のり ひじき かつお粉 ③大根 にんじん ごぼう こんにやく 深ねぎ しょうが ④つくね(玉ねぎ れんこん しょうが)⑤きゃべつ もやし ゆかり ②こめ 強化米③じゃがいも 油④ラード パン粉 なたね油 でんぷん さとう ⑥のりふりかけ(ごま でんぷん さとう) 小 716 kcal 中 824 kcal たんぱく質 小 26.9 g 中 32.2 g	9 日 ④春巻 ⑤ブロッコリーと カリフラワーのソテー ②チーズパン ③ピリ辛フォー ①牛乳③豚肉 焼き豚 ④春巻(豚肉) ③玉ねぎ にんじん たけのこ チンゲン菜 もやし 深ねぎ きくらげ にんにく しょうが ④春巻(にんじん 玉ねぎ きゃべつ しょうが 乾しいたけ)⑤ブロッコリー-カリフラワー コーン にんにく ②チーズパン ③ビーフン 油 ごま④春巻(油 豚脂 春雨 でんぷん 小麦粉 さとう 米粉) 油 ⑤油 小 734 kcal 中 895 kcal たんぱく質 小 28.8 g 中 35.9 g	10 日 ④ひじきと田作りの 佃煮 ②麦ごはん ③つわとたけのこ の煮物 ①牛乳 ③とり肉 あつあげ ちくわ こんが④ひじき 煮干し かつお節 ③しいたけ こんにやく にんじん たけのこ つわがき いんげん ②こめ 強化米 麦③じゃがいも 油 さとう ④ごま さとう 小 662 kcal 中 832 kcal たんぱく質 小 26.2 g 中 34.7 g
	13 日 ④ゴマドレサラダ ②麦ごはん ③チキンカレー ①牛乳③とり肉 大豆 スキムミルク チーズ ヨーグルト④ひじき ③玉ねぎ 人参 にんにく グリンピース りんごビュレ ④きゃべつ きゅうり 大根 にんじん コーン ②こめ 強化米 麦③じゃがいも マーガリン ④ごま ねりごま さとう ごま油 小 692 kcal 中 840 kcal たんぱく質 小 25.2 g 中 30.8 g	14 日 ④ほうれん草と コーンのソテー ②コッペパン ③春野菜のシチュー ①牛乳③とり肉 白いんげん豆 牛乳 チーズ スキムミルク④ウインナー いか ⑤マーシャルペンズ(大豆粉 スキムミルク) ③玉ねぎ にんじん しめじ アスパラガス にんにく ④ほうれん草 コーン ②コッペパン ③じゃがいも 生クリーム マーガリン 油 ⑤マーシャルペンズ(油 さとう) 小 690 kcal 中 879 kcal たんぱく質 小 30.7 g 中 40.7 g	15 日 ⑥ももゼリー ②麦ごはん ③春キャベツ のみそ汁 ①牛乳③豆腐 生揚げ わかめ 麦みそ スキムミルク ④きびなご ③きゃべつ にんじん 小松菜 ⑤大根 きゅうり にんじん ⑥白焼ビュレ ②こめ 強化米 麦③里芋 ④油 でんぷん さとう きびなご(小麦粉) ⑤さとう ⑥水あめ 果糖 小 654 kcal 中 794 kcal たんぱく質 小 24.7 g 中 31.0 g	16 日 ④羽島の ふかしじゃがいも ②ミルクパン ③とり肉と野菜 のトマトスープ煮 ①牛乳③とり肉 ベーコン ミックスビーズ (ひよこ豆 マローファットビーズ レッドキャニオン) ③玉ねぎ にんじん きゃべつ ダイストマト ブロッコリー パセリ にんにく ②ミルクパン ③油 ④じゃがいも ⑤マーガリン 小 648 kcal 中 830 kcal たんぱく質 小 26.5 g 中 33.7 g	17 日 ④ごぼうとナッツ のサラダ ②麦ごはん ③麻婆豆腐 ①牛乳③豆腐 牛肉 豚肉 大豆 赤みそ ③にんじん たけのこ 玉ねぎ なら 干しいたけ にんにく しょうが④ごぼう にんじん きゅうり ②こめ 強化米 麦③ごま油 でん粉 さとう ④ビーナッツ ごま さとう ノンエッグマヨネーズ 小 709 kcal 中 863 kcal たんぱく質 小 26.4 g 中 32.5 g
	20 日 ④フルーツポンチ ②麦ごはん ③ハヤシライス ①牛乳③牛肉 チーズ スキムミルク ③にんじん 玉ねぎ グリンピース トマトビュレ オニオン にんにく ④みかん もも バイン なし果汁 ②こめ 強化米 麦③じゃがいも マーガリン ④梨ゼリー(さとう) ⑤ぶどう糖液 さとう 小 685 kcal 中 858 kcal たんぱく質 小 22.8 g 中 29.4 g	21 日 ④ミニチカツ ⑤そえ野菜 ⑥マイティソース ②バターパン ③山菜うどん ①牛乳 ③とり肉 油あげ わかめ ④ミニチカツ(豚肉 大豆たんぱく とり肉 大豆粉) ③玉ねぎ にんじん たけのこ 山菜 (わらび えのき たけのこ) 干しいたけ 菜花 ④ミニチカツ(玉ねぎ) ⑤きゃべつ ⑥トマト 玉ねぎ りんご にんじん セロリ ②バターパン③うどん④油 ミンチカツ(パン粉 でんぷん さとう) ⑥さとう 小 622 kcal 中 800 kcal たんぱく質 小 26.4 g 中 33.5 g	22 日 ④ちらし寿司 の具 ②酢めし ③あおりの汁 ①牛乳④かまぼこ さつまあげ とり肉 生あげ 肉 スキムミルク ③魚そうめん(魚肉) 豆腐 青さのり ⑤クレープ(豆乳) ②にんじん ごぼう たけのこ 干しいたけ グリンピース ③えのきだけ にんじん 菜花 ⑤クレープ(いちごビュレ いちご果汁) ②こめ 強化米 さとう③油 さとう ごま ③じゃがいも 魚そうめん(さとう でんぷん 水あめ) 油 ⑤クレープ (さとう 油脂 水あめ 油 でんぷん) 小 617 kcal 中 818 kcal たんぱく質 小 24.4 g 中 33.6 g	23 日 ④さつぱりサラダ ⑤いちごジャム ②コッペパン ③ポークビーンズ ①牛乳③大豆 豚肉 レッドキャニオン ガルバンソー チーズ スキムミルク ③にんじん 玉ねぎ 枝豆 トマトビュレ にんにく ④きゃべつ いんげん もやし コーン レモン果汁 ⑤いちご ②コッペパン③じゃがいも 油 ④さとう 油 ⑤さとう 小 659 kcal 中 846 kcal たんぱく質 小 29.5 g 中 39.2 g	24 日 ④いわしの甘露煮 ⑤三色なます ②麦ごはん ③みそけんちん汁 ①牛乳③とり肉 豆腐 スキムミルク 麦みそ ④いわしの甘露煮(いわし 昆布エキス かつおエキス) ③大根 にんじん ごぼう こんにやく 菜花 しょうが ④いわしの甘露煮 (しょうが しいたけエキス)⑤大根 きゅうり にんじん ②こめ 強化米 麦③里芋 油 ④いわしの甘露煮(さとう ぶどう糖 でんぷん)⑤さとう 小 658 kcal 中 838 kcal たんぱく質 小 25.6 g 中 33.7 g
	27 日 ④かつおの腹皮 の蒲焼 ⑤サワークキャベツ ②麦ごはん ③揚げとあさりの みそ汁 ①牛乳③あさり 生あげ 豆腐 麦みそ スキムミルク④かつお腹皮 ③玉ねぎ 小松菜 にんじん 菜花 しょうが④しょうが ⑤きゃべつ レモン果汁 ②こめ 強化米 麦③じゃがいも ④でんぷん 油 さとう⑤さとう 油 小 612 kcal 中 764 kcal たんぱく質 小 31.5 g 中 39.0 g	28 日 ④ハンバーグの トマトソースかけ ②レーズンパン ③ラビオリスープ ①牛乳③ラビオリ(豚肉)ウインナー ④ハンバーグ (とり肉 植物性たんぱく質 豚脂 豚肉) ③ラビオリ(玉ねぎ) きゃべつ 玉ねぎ にんじん パセリ④トマトビュレ ダイストマト しめじ 玉ねぎ パセリ にんにく ハンバーグ(玉ねぎ) ②レーズンパン ③ラビオリ(小麦粉 油 でんぷん ぶどう糖 パン粉 じゃがいも 油 ④ハンバーグ(油 ぶどう糖 パン粉 でんぷん) オリーブオイル さとう 小 637 kcal 中 869 kcal たんぱく質 小 25.1 g 中 33.7 g	29 日 昭和の日 昭和の日は、「激動の日々 を経て、復興を遂げた昭和の 時代を顧み、国の将来に思い をいたす」日として2007 年に みどりの日から変更さ れて制定されました。	30 日 ④和風サラダ ②ミルクパン ③ミートボール シチュー ①牛乳③ミートボール(とり肉 豚肉) 牛乳 白いんげんペースト スキムミルク チーズ④わかめ ③玉ねぎ にんじん しめじ にんにく ミートボール(玉ねぎ) ④きゅうり にんじん きゃべつ もやし コーン レモン果汁 ②ミルクパン③ミートボール(でんぷん 水あめ 油)④じゃがいも 生クリーム マーガリン ④ さとう ごま 小 622 kcal 中 823 kcal たんぱく質 小 25.4 g 中 34.1 g	4月の平均栄養量 エネルギー 小 660Kcal 中 834Kcal たんぱく質 小 26.5g 中 34.2g 脂 肪 小 26.7% 中 25.4% (エネルギーに対して) 自分で食べたもので体はつ くられます。すききらいなく食 べましょう。

※ 各料理は、同じ番号の食品からできています。

2020年4月より新しい学校給食センターが稼働します！

串木野学校給食センターと市来学校給食センターを統合して「いちき串木野市立学校給食センター」が西薩中核工業団地内に完成しました。

新しい学校給食センターの紹介は、きゅうしよく通信4月号に掲載しています。おいしい給食が届けられるようにがんばります。

