

令和3年度 4月分 学校給食献立表

いちき串木野市立学校給食センター

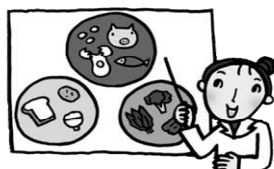
月		火	水	木	金		
献立	給食がスタートします。準備はできてますか？ きゅうしよくとうばんのふくそう	4月の平均栄養量 エネルギー 小 665Kcal 中 839Kcal たんぱく質 小 26.5g 中 33.9g 脂 肪 小 26.0% (エネルギーに対して) 中 25.6% 自分で食べたもので体はつくられます。すききらいなく食べましょう。	7日 ④なの花そぼろの具 かける ②麦ごはん ③根菜つくねスープ	8日 ④アスパラガスとウインナーのソテー ②黒糖パン ③コーンチャウダー	9日 ④ひじきと田作りの佃煮 ②麦ごはん ③つわとたけのこの煮物		
		小 640kcal 中 800kcal 小 25.2g 中 31.9g	小 630kcal 中 805kcal 小 26.8g 中 34.4g	小 663 kcal 中 837kcal 小 26.2g 中 34.1g			
		献立	12日 ④和風サラダ かける ②麦ごはん ③チキンカレー	13日 ④春巻 ⑤ゆかりあえ ②チーズパン ③ピリ辛フォー	14日 ④いわしの生煮え ⑤二色なます ②麦ごはん ③揚げとあさりのみそ汁	15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	16日 ④もやしのナムル ⑤リコゼリー ②麦ごはん ③麻婆豆腐
			小 674 kcal 中 832kcal 小 25.1g 中 30.9g	小 723kcal 中 893kcal 小 26.4g 中 33.7g	小 632kcal 中 780kcal 小 27.1g 中 33.2g	小 612kcal 中 837kcal 小 26.1g 中 35.4g	小 657kcal 中 821kcal 小 26.1g 中 33.6g
献立	19日 ④フルーツポンチ かける ②麦ごはん ③ハヤシライス		20日 ④ほうれん草とコーンのソテー ⑤いちごジャム ②コッペパン ③春野菜のシチュー	21日 ④たかなとしらすの炒め物 ②麦ごはん ③いりどり	22日 ④オムレツのトマトソースかけ ⑤チーズ(中) ②アップルパン ③やさいのスープ煮	23日 ④きびなごのかば焼き ⑤大根の甘酢あえ ⑥ひじきのり ②麦ごはん ③春きゃべつのみそ汁	
	小 675kcal 中 847kcal 小 23.3g 中 29.8g		小 681 kcal 中 872 kcal 小 30.5g 中 39.1g	小 657kcal 中 822 kcal 小 26.6g 中 33.4g	小 630kcal 中 858kcal 小 27.0g 中 37.0g	小 655kcal 中 835 kcal 小 25.5g 中 33.2g	
	献立	26日 ④ちらしずしの具 まぜる ②すしめし ③魚そうめん汁	27日 ④とびうおカツ ⑤ポルキヤベツ ⑥マイティソース ②バターパン ③山菜うどん	28日 ④とうふハンバーグの甘酢あんかけ ⑤しそ味ひじき ②麦ごはん ③豚汁	29日 昭和の日 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		
		小 666 kcal 中 830kcal 小 23.3g 中 30.7g	小 632kcal 中 807 kcal 小 27.5g 中 34.1g	小 705kcal 中 864kcal 小 27.9g 中 35.1g	30日 ④ジャキヤキをぼろごはんの具 かける ②麦ごはん ③かきたま汁		
小 666 kcal 中 830kcal 小 23.3g 中 30.7g		小 632kcal 中 807 kcal 小 27.5g 中 34.1g	小 705kcal 中 864kcal 小 27.9g 中 35.1g	小 769 kcal 中 923kcal 小 30.3g 中 36.8g			

学校における食育とは

食育とは、知育・徳育・体育の基礎となるもので、さまざまな体験や学びを通して「食」に関する正しい知識と自ら選択できる力などを身に付けて、健全な食生活を将来にわたって実践できるような人に育てていくことです。学校では食育の中心となる給食のほか、各教科はもちろん、総合的な学習の時間・道徳・特別活動と連携し、学校教育全体を通して食育に取り組んでいます。

食育で学ぶこと

- ・食事の重要性
- ・心身の健康
- ・食品を選択する力
- ・感謝の心
- ・社会性
- ・食文化



今年度も子どもたちの健やかな成長を願い、食育に取り組んでいます。ご理解とご支援をお願いいたします。子どもたちへの食育では学校だけでなく、家庭や地域の方からのご協力が欠かせません。ぜひ一緒に食事や健康のことについて考えていきたいと思ひます。どうぞよろしくお願いいたします。

※ 各料理は、同じ番号の食品からできています。

令和3年度 4月分 学校給食予定献立表

いちき串木野市立学校給食センター

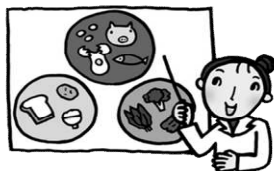
月		火	水	木	金		
献立	給食がスタートします。 準備はできてますか？ きゅうしよくとうぼんの ふくそう マスク きちんと 顔と口に あてて ぼうし かみの毛が 出ないように あてて 長い髪は ジーンズや スカートなど はきこめ ボタン はきこめ 白衣 ピカピカ 手洗 はきこめ 手洗 はきこめ 専用にして 毎日使っても	4月の平均栄養量 エネルギー 小 665Kcal 中 839Kcal たんぱく質 小 26.5g 中 33.9g 脂 肪 小 26.0% 中 25.6% (エネルギーに対して) 自分で食べたもので体はつ くれます。すきらいなく食 べよう	7日 ④なの花そぼろの具 かける ②麦ごはん ③根菜つくね スープ ①牛乳 ③つくね(とり肉 大豆たんぱく) ぶた肉 ④とり肉 ③つくね(ほうろくにんじん 玉ねぎ れんこん ガーリック ジンジャー) ④小松菜 玉ねぎ にんじん ⑤干しいたけ しょうが ②こめ ③強化米 ④つくね(里芋 豚肉 でんぷん さとう 油) ⑤春雨 油 さとう ⑥ごま油 小 640kcal 中 800kcal 小 25.2g 中 31.9g	8日 ④アスパラガスと ウインナーのソテー ①牛乳 ③とり肉 ベーコン ④白豆ペースト 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 ④ほうれん草 にんにく ④アスパラガス きゃべつ ②黒糖パン ③じゃがいも 油 ④油 ①牛乳 ③とり肉 ④ベーコン ⑤白豆ペースト 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 ④ほうれん草 にんにく ④アスパラガス きゃべつ ②黒糖パン ③じゃがいも 油 ④油 小 630kcal 中 805kcal 小 26.8g 中 34.4g	9日 ④ひじきと田作り の佃煮 ①牛乳 ③とり肉 中あげ ちくわ 昆布 ④ひじき にぼし かつお節 ③干しいたけ こんにやく にんじん たけのこ けい ④つわ いんげん ②麦ごはん ③つわとたけのこの 煮物 ①牛乳 ③とり肉 中あげ ちくわ 昆布 ④ひじき にぼし かつお節 ③干しいたけ こんにやく にんじん たけのこ けい ④つわ いんげん ②こめ ③強化米 ③じゃがいも 油 さとう ④ごま さとう 小 663 kcal 中 837kcal 小 26.2g 中 34.1g		
		12日 ④和風サラダ ①牛乳 ③とり肉 ひきわり大豆 スキムミルク チーズ ヨーグルト ④わかめ ②麦ごはん ③チキンカレー ①牛乳 ③とり肉 ひきわり大豆 スキムミルク チーズ ヨーグルト ④わかめ ③玉ねぎ にんじん グリンピース にんにく りんごピューレ 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こめ ③強化米 ③じゃがいも マーガリン ④ごま さとう 小 674 kcal 中 832kcal 小 25.1g 中 30.9g	13日 ④春巻 ⑤ゆかりあえ ①牛乳 ③ぶた肉 焼き豚 ④ぶた肉 ②チーズパン ③ピリ辛フォー ①牛乳 ③ぶた肉 焼き豚 ④ぶた肉 ③玉ねぎ にんじん たけのこ チンゲン菜 もやし ④きゅうり にんにく しょうが ④にんじん 玉ねぎ きゃべつ しょうが ②チーズパン ③半ピーマン 油 ④ごま ④油 ⑤豚肉 春雨 でんぷん 小麦粉 さとう 米粉 粉あめ ⑤ゆかり(さとう) 小 723kcal 中 893kcal 小 26.4g 中 33.7g	14日 ④いわしの生煮 ⑤二色なます ①牛乳 ③あじ ④生揚げ ⑤とうふ ⑥美肌 ⑦いわし ②麦ごはん ③揚げとあさりの みそ汁 ①牛乳 ③あじ ④生揚げ ⑤とうふ ⑥美肌 ⑦いわし ③玉ねぎ にんじん はなご しょうが ④しょうが ⑤きゅうり にんじん ②こめ ③強化米 ③じゃがいも ④さとう でん粉 ⑤さとう 小 632kcal 中 780kcal 小 27.1g 中 33.2g	15日 ④羽島のふかし ⑤じゃがいも マーガリン ①牛乳 ③とり肉 いか ベーコン ひよこ豆 マローファットピース レッドキドニー ③玉ねぎ にんじん きゃべつ 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 ①牛乳 ③とり肉 ④ベーコン ひよこ豆 マローファットピース レッドキドニー ③玉ねぎ にんじん きゃべつ 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 612kcal 中 837kcal 小 26.1g 中 35.4g	16日 ④もやしのナムル ⑤リンゴゼリー ①牛乳 ③とうふ 牛肉 ぶた肉 赤身 もきわり大豆 ②麦ごはん ③麻婆豆腐 ①牛乳 ③とうふ 牛肉 ぶた肉 赤身 もきわり大豆 ③にんじん 玉ねぎ たけのこ ④にん 干しいたけ にんにく しょうが ④もやし きゅうり コーン にんにく ②こめ ③強化米 ③さとう ごま油 でんぷん ④ごま油 さとう ⑤ぶどう糖 果糖 水あめ グラニュー糖 小 657kcal 中 821kcal 小 26.1g 中 33.6g	
		献立	19日 ④フルーツ ポンチ ①牛乳 ③とり肉 チーズ スキムミルク ②麦ごはん ③ハヤシライス ①牛乳 ③とり肉 チーズ スキムミルク ③にんじん 玉ねぎ グリンピース トマトピューレ ソテーオムレツ にんにく ④みかん缶 もやし バイン缶 シヤンマスカットゼリー ②こめ ③強化米 ③じゃがいも マーガリン ④シヤンマスカットゼリー (果糖ぶどう糖液 ぶどう糖)ナタデココ 小 675kcal 中 847kcal 小 23.3g 中 29.8g	20日 ④ほうろくにん草と コーンのソテー ⑤いちごジャム ①牛乳 ③白いんげんペースト とり肉 牛乳 スキムミルク チーズ ④ウインナー ②コッペパン ③春野菜の シチュー ①牛乳 ③白いんげんペースト とり肉 牛乳 スキムミルク チーズ ④ウインナー 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 ⑤いちご ②コッペパン ③じゃがいも 生クリーム マーガリン ④油 ⑤さとう 小 681 kcal 中 872 kcal 小 30.5 g 中 39.1 g	21日 ④たかなしら干し の炒め物 ①牛乳 ③とり肉 中あげ④かまぼこ しらす干し ②麦ごはん ③いりどり ①牛乳 ③とり肉 中あげ④かまぼこ しらす干し ③たけのこ にんじん ごぼう こんにやく 干しいたけ いんげん ④たかなしら干し(たかな) ②こめ ③強化米③じゃがいも 油 さとう ④ごま油 さとう ごま 小 657kcal 中 822 kcal 小 26.6g 中 33.4g	22日 ④オムレツの トマトソースかけ ⑤チーズ(中) ①牛乳 ③とり肉 ウインナー ④オムレツ (液卵) ⑤チーズ(中のみ) ②アップルパン ③やさいの スープ煮 ①牛乳 ③とり肉 ウインナー ④オムレツ (液卵) ⑤チーズ(中のみ) ③にんじん 玉ねぎ セロリ きゃべつ だいこん えだまめ にんにく ④オムレツ(ほうれん草) トマトピューレ ②アップルパン ③じゃがいも ④オムレツ(油粉) でん粉 オリーブオイル さとう 小 630kcal 中 858kcal 小 27.0g 中 37.0g	23日 ④きびなごの かば焼き ⑤大根の甘酢あえ ⑦ひじきのり ①牛乳 ③とうふ 生揚げ わかめ ④きびなご ⑥のり ひじき にぼし かつお ②麦ごはん ③春きゃべつの みそ汁 ①牛乳 ③とうふ 生揚げ わかめ ④きびなご ⑥のり ひじき にぼし かつお ③きゃべつ にんじん 小松菜 ⑤だいこん きゅうり にんじん ②こめ ③強化米 ③じゃがいも ④でんぷん 油 さとう ⑤さとう ⑥水あめ さとう 小 655kcal 中 835 kcal 小 25.5 g 中 33.2 g
				26日 ④ちらしずしの具 まぜる ⑤いちごのジュレ ①牛乳 ③魚(さけ) ④油あげ ⑤かまぼこ さつまあげ ⑥肉 生あけ 鰻糸網(たまご) ②すしめし ③魚そうめん汁 ①牛乳 ③魚(さけ) ④油あげ ⑤かまぼこ さつまあげ ⑥肉 生あけ 鰻糸網(たまご) ③えのきだけ にんじん 小松菜 ④にんじん ごぼう たけのこ 干しいたけ グリンピース ⑤いちご果汁 グランベリ果汁 ②こめ ③強化米 ③魚そうめん(さとう でんぷん 水あめ 植物油) ④油 さとう 鰻糸網(さとう 加工でんぷん) 小 666 kcal 中 830kcal 小 23.3 g 中 30.7g	27日 ④とびうおカツ ⑤ポルキヤベツ ⑥マイティソース ①牛乳 ③とり肉 油あげ わかめ ④とびうお 大豆たんぱく 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とびうお 大豆たんぱく ③玉ねぎ にんじん たけのこ わらび 菜の花 干しいたけ えのきだけ ④ねぎ 玉ねぎ ごぼう にんじん ⑤きゃべつ ⑥トマト 玉ねぎ ②バターパン ③うどん ④パン粉 なたね油 乾燥マッシュポテト でんぷん カラメル 加工米粉 小 632kcal 中 807 kcal 小 27.5g 中 34.1g	28日 ④とうふハンバーグ の甘酢あんかけ ⑤しそ味ひじき ①牛乳 ③ぶた肉 中あげ ④美肌 ⑤とうふハンバーグ(とうふ とり肉 ぶた肉) ⑥ひじき ②麦ごはん ③豚汁 ①牛乳 ③ぶた肉 中あげ ④美肌 ⑤とうふハンバーグ(とうふ とり肉 ぶた肉) ⑥ひじき ③だいたく にんじん ごぼう ④ほうれん草 ⑤とうふハンバーグ(玉ねぎ)にんじん 玉ねぎ ⑥菜の花 ⑦油 ②こめ ③強化米 ③里芋 油 ④とうふハンバーグ(パン粉 さとう でんぷん) 油 でん粉 ⑤さとう 小 705kcal 中 864kcal 小 27.9g 中 35.1g	29日 昭和の日 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 ④シシトウとさけの ごはんの具 ①牛乳 ③とり肉 ④シシトウ ⑤かからん団子 ②麦ごはん ③かきたま汁 ①牛乳 ③とり肉 ④シシトウ ⑤かからん団子 ③にんじん 玉ねぎ えのきだけ 小松菜 ⑤玉ねぎ ⑥切干大根 えだまめ コーン ②こめ ③強化米 ③じゃがいも でんぷん 油 さとう ⑤かからん団子(さとう 米粉) 小 769 kcal 中 923kcal 小 30.3 g 中 36.8g

学校における食育とは

食育とは、知育・徳育・体育の基礎となるもので、さまざまな体験や学びを通して「食」に関する正しい知識と自ら選択できる力などを身に付けて、健全な食生活を将来にわたって実践できるような人育てていくことです。学校では食育の中心となる給食のほか、各教科はもちろん、総合的な学習の時間・道徳・特別活動と連携し、学校教育全体を通して食育に取り組んでいます。

食育で学ぶこと

- ・食事の重要性
- ・心身の健康
- ・食品を選択する力
- ・感謝の心
- ・社会性
- ・食文化



今年度も子どもたちの健やかな成長を願い、食育に取り組んでいます。ご理解とご支援をお願いいたします。子どもたちへの食育では学校だけでなく、家庭や地域の方々のご協力が欠かせません。ぜひ一緒に食事や健康のことについて考えていきたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

※ 各料理は、同じ番号の食品からできています。