

いちき串木野市立学校給食センター

学校給食7つの目標

学校給食は、学校での教育に欠くことのできないものです。
学校で食育を行っていくための「生きた教材」として、給食時間
はもとより、授業などでも活用されています。

健康で丈夫な
体をつくらう！



自然の豊かな恵み、
いただく命に感謝しよう！



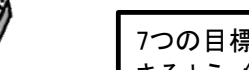
食事の大切さを知り、
よい食べ方を身に付けよう！



マナーを守り、
たすけあいでも
楽しくなかよく！

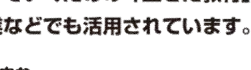


育てる人、運ぶ人、作る人…
みんなの方で食べられる。
「ありがとう」の心をもう！





給食を通して、
社会をよく知ろう！



未来に伝える
ふるさとや伝統の食！



※ 各料理は、同じ番号の食品からできています。

令和4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	4月分の給食費の引き落としは5月2日(月)です。準備をお願いします。	4月の平均栄養量 エネルギー 小 654Kcal 中 819Kcal たんぱく質 小 26.5g 中 33.4g 脂 肪 小 26.8% (エネルギーに対して) 中 25.3% 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。	6日 始業式・入学式 	7日 ① ④ウインナーとブロッコリーのソテー ②黒糖パン ③コーンチャウダー ①牛乳③ベーコン 白花豆ペースト 牛乳 スキムミルク④ウインナー ③玉ねぎ にんじん ほうれん草 にんにく クリームコーン缶 ブロッコリー きゃべつ コーン にんにく ②黒糖パン③じゃがいも 油 ④油 小 628 kcal 中 803 kcal 小 23.4 g 中 29.8 g	8日 ① 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 中あげ ちくわ 昆布 ④ひじき 煮干し ③干しいたけ こんにゃく にんにく 干しいたけのこ つわ いんげん ②米 麦 強化米 ③じゃがいも 油 さとう ④ごま さとう 小 665 kcal 中 812 kcal 小 27.4 g 中 32.8 g	
		11日 ① ④和風サラダ かける 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 にんにく コーン きゃべつ もやし レモン果汁 ②米 麦 強化米 ③じゃがいも マーガリン ④ごま さとう 小 670 kcal 中 832 kcal 小 26.4 g 中 33.9 g	12日 ① ④春巻 ⑤ゆかりあえ ②チーズパン ③ピリ辛フォー ①牛乳 ③ぶた肉 脱脂大豆 ④植物性たんぱく とりに肉 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玉ねぎ きゃべつ もやし にんじん たけのこ ⑤きゅうり 大根 赤しそ ②チーズパン③ビーファン 油 ごま ④油 でんぶん 小麦粉 ショートニング 春雨 さとう 水あめ ぶどう糖 大豆油 小 659 kcal 中 823 kcal 小 23.9 g 中 31.1 g	13日 ① ④イワシハンバーグの甘酢あんかけ ⑤ひじきのり 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 麦みそ ④イワシハンバーグ(イワシ) ぶた肉 大豆たんぱく とりに肉 牛乳 ひじき たまご ⑤のり ひじき 煮干し かつお ③きゃべつ にんじん 小松菜 ④イワシハンバーグ(玉ねぎ きゃべつ しょうが) 玉ねぎ にんじん えのきだけ 深ねぎ ②米 麦 強化米③じゃがいも ④イワシハンバーグ(パン粉) でんぶん ラード さとう なたね油)油 さとう でんぶん⑤水あめ さとう 小 606 kcal 中 708 kcal 小 22.1 g 中 24.5 g	14日 ① ④羽島のふかしじゃがいも ⑤マーガリン ③とりに肉と野菜のトマトスープ煮 ②ミルクパン ①牛乳③とり肉 いか ベーコン ひよこ豆 レッドキドニー マローファットピース ③玉ねぎ にんじん きゃべつ トマト缶 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 610 kcal 中 833 kcal 小 25.8 g 中 34.8 g	15日 ① ④きゅうりともやしのナムル かけてもOK ②麦ごはん ③麻婆豆腐 ①牛乳③とうふ 豚肉 脱脂大豆 大豆 赤みそ ③にんじん 玉ねぎ たけのこ にら 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米 麦 強化米③さとう ごま油 でんぶん ④ごま油 さとう 小 630 kcal 中 772 kcal 小 25.6 g 中 31.1 g
		18日 ① 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 トマトピューレ ソテーオニオン にんにく ④みかん缶 バイン缶 もも缶 ぶどう果汁 ②米 麦 強化米③じゃがいも マーガリン④ナタデココ ぶどう糖 さとう 小 676 kcal 中 856 kcal 小 23.3g 中 29.8g	19日 ① 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 ①牛乳③とり肉 白花豆ペースト 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 アスパラガス にんにく しめじ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 685 kcal 中 888 kcal 小 30.7 g 中 40.4 g	20日 ① ④たかなとしらす干しの炒め物 ②麦ごはん ③炒りどり ①牛乳③とりに肉 中あげ ④しらす干し かまぼこ ③たけのこ にんじん ごぼう こんにゃく いんげん 干しいたけ ④たかなづけ(たかな) しょうが ②米 麦 強化米③じゃがいも 油 さとう ④ごま油 さとう ごま 小 653 kcal 中 816 kcal 小 28.1 g 中 35.3 g	21日 ① ④オムレツのトマトソースかけ ⑤チーズ(中のみ) ②バターパン ③野菜のスープ煮 ①牛乳③とりに肉 ウインナー ④オムレツ(液卵) ⑤チーズ ③にんじん 玉ねぎ セロリ きゃべつ 大根 枝豆 ④オムレツ(ほうれん草) トマトピューレ トマト缶 玉ねぎ パセリ にんにく ②バターパン③じゃがいも にんにく ④オムレツ(油脂加工品 植物油 加工でんぶん) オリーブオイル さとう 小 665 kcal 中 926kcal 小 27.1 g 中 38.0 g	22日 ① ④きびなごのかばやき ⑤大根の甘酢あえ ②麦ごはん ③豚汁 ①牛乳③ぶた肉 中あげ 麦みそ ④きびなご ③大根 にんじん ごぼう こんにゃく 深ねぎ しょうが⑤大根 きゅうり にんじん ②米 麦 強化米③里芋 油 ④油 さとう でんぶん ⑤さとう 小 708 kcal 中 904 kcal 小 29.5 g 中 39.1 g
		25日 ① ④ちらし寿司の具 まぜる ⑤お祝いデザート ②すしめし ③魚そうめんのすし汁 ①牛乳③魚そうめん(魚肉)油揚げ ④かまぼこ さつま揚げ とりに肉 生揚げ 錦糸卵(鶏卵) 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 クランベリー果汁 ②米 さとう③魚そうめん(でんぶん さとう 水あめ 植物油)④油 さとう 錦糸卵(さとう でんぶん 油 加工でんぶん) ⑤ぶどう糖果糖液 グラニュー糖 果糖 小 675 kcal 中 834 kcal 小 23.8 g 中 31.5 g	26日 ① ④フランクフルト ⑤ゆできゃべつ はさむ ⑥ケチャップ ②たてわりパン ③親子うどん ①牛乳③とりに肉 たまご スキムミルク かまぼこ 油揚げ わかめ ④フランクフルト ③きゃべつ にんじん 深ねぎ 干しいたけ⑤きゃべつ ②たてわりパン③うどん 油 小 610 kcal 中 799kcal 小 30.4 g 中 40.3 g	27日 ① ④豚肉のしょうが炒め ②麦ごはん ③揚げとあさりのみそ汁 ①牛乳③あさり 生揚げ とうふ 麦みそ④ぶた肉 赤みそ ③玉ねぎ 小松菜 にんじん 葉ねぎ しょうが④にんじん 玉ねぎ ビーマン しょうが ②米 麦 強化米③じゃがいも ④油 さとう ごま すりごま 小 636 kcal 中 775kcal 小 31.2 g 中 38.1 g	28日 ① ④レバーのカレー南蛮 ⑤もやしのレモン和え ⑥レーズンクリーム ②コッペパン ③肉団子のスープ煮 ①牛乳③肉団子(とりに肉 豚肉 植物性たんぱく)④とり肝 みそ ⑥ホエイパウダー 全粉乳 脱脂粉乳 ③肉団子(玉ねぎ)しょうが きゃべつ 大根 にんじん チンゲン菜 きくらげ 玉ねぎ④にんにく しょうが⑤もやし きゃべつ レモン果汁⑥レーズン ②コッペパン③肉団子(でんぶん 水あめ 大豆油) じゃがいも 春雨④でんぶん さとう 果糖ぶどう糖 なたね油 パーム油 油 さとう ごま油⑥食用油脂 さとう 水あめ 小 687kcal 中 716 kcal 小 24.7 g 中 24.2 g	昭和の日
		献立	※給食センターでは献立表に記載している食品を使用しています。アレルギーを有する子どもさんがいる食材については作業動線等交差させないようにしたり、作業する人を分けたりして対応しています。			

学校給食7つの目標

学校給食は、学校での教育に欠くことのできないものです。学校で食育を行っていくための「生きた教材」として、給食時間はもとより、授業などでも活用されています。

健康やかで丈夫な体をつくろう！

自然の豊かな恵み、いただく命に感謝しよう！

食事の大切さを知り、よい食方を身に付けよう！

マナーを守り、たすけあいであそぶ！

育てる人、運ぶ人、作る人…みんなの方で食べられる。「ありがとう」の心をもとう！

7つの目標が達成できるよう、給食センター職員一同がんばります！

給食を通して、社会をよく知ろう！

未来に伝えるふるさとや伝統の食！

※ 各料理は、同じ番号の食品からできています。