

2024年

4月献立・配膳図

龍郷町立学校給食センター

曜日	月	火	水	木	金
献立名					
小					
中					
エネルギー(kcal)					
たんぱく質(g)					
主に体を作る食品					
主に体の調子を整える食品					
主にエネルギーとなる食品					
ひとくちメモ	<p>きゅうしよく たのしい給食はじまりますよ</p>				
献立名	<p>8)</p>	<p>9)</p>	<p>10)</p>	<p>11)</p>	<p>12)</p>
エネルギー(kcal)	818	638	601	665	607
たんぱく質(g)	38.9	24.7	26.2	27.6	28.9
主に体を作る食品	②ぎゅうにゅう ③とりにく こうやとう ④きびなご	②ぎゅうにゅう ③とりにく だいす おからパウダー	②ぎゅうにゅう ③とりにく あぶらあげ ④さつまあげ ④みそ かつおぶし	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく だいす とうふ ④わかめ	②ぎゅうにゅう ③とうふ かまぼこ わかめ ④ぶたにく さつまあげ みそ
主に体の調子を整える食品	③にんじん たけのこ こまつな しめじ ④たまねぎ ④ピーマン パプリカ	③にんにく にんじん たまねぎ えだまめ アップルソース ④パイナップル もも しモンゼリー	③しいたけ にんじん だいこん たまねぎ こまつな りんご ④ごぼう	③にんにく しょうが りんご チンゲンサイ たまねぎ たけのこ しいたけ ④にんじん ④きゅうり	③たまねぎ にんじん えのきだけ チンゲンサイ ねぎ ④にんにく しょうが もやし はくさい キムチ ④にんじん
主にエネルギーとなる食品	①こめ むぎ ③あぶら さとう ④オリーブオイル	①こめ むぎ ③あぶら じゃがいも	①こめ むぎ ③あぶら ④さとう	①こめ むぎ ③あぶら ごまあぶら かつおぶし ④さとう ④ごま はるさめ	①こめ むぎ ③あぶら ④さとう ④ごま はるさめ
ひとくちメモ	<p>龍南中・龍北中の2・3年生だけの給食です。</p>				
献立名	<p>15)</p>	<p>16)</p>	<p>17)</p>	<p>18)</p>	<p>19)</p>
エネルギー(kcal)	614	601	692	625	600
たんぱく質(g)	27.1	25.5	24.1	26.1	28.7
主に体を作る食品	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく あつあげ みそ ④なつとう だいす ぶたにく	②ぎゅうにゅう ③とりにく あつあげ ⑤うまかつてん【大豆、アーモンド、イチョウ、ごま、かぼちゃの種、昆布、あおさ】(中学生のみ)	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく ④だいす	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく とうふ	①たまご スキムミルク ②ぎゅうにゅう ③とりにく なまクリーム チーズ バター ④ベーコン
主に体の調子を整える食品	③にんじん だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ ④しょうが ねぎ	③こんにゃく にんじん たまねぎ こまつな パパイア ④しょうが ④パパイア	③にんじん キャベツ たけのこ しいたけ にんにく りんご ④しょうが	③しめじ りんご もやし たまねぎ いとこにゃく ④ほうれん草 ④もやし はくさい にんじん	①いちごペースト ③にんにく たまねぎ キャベツ なのはな アスパラガス ④ほうれん草 ④とうもろこし
主にエネルギーとなる食品	①こめ むぎ ③じゃがいも ④さとう こめ ごまあぶら	①こめ むぎ ③あぶら じゃがいも ④ごまあぶら さとう	①こめ むぎ ③あぶら かたくりこ ④さとう	①こめ むぎ ③ごまあぶら ④さとう ④ごま	①ベーキングパウダー さとう ①③こむぎこ あぶら ③バター
ひとくちメモ	<p>納豆は好きですか？納豆は、大豆を納豆菌で発酵させた食べ物で、ぜひ子どものうちに食べ慣れて好きになってもらいたい食品の一つです。</p>				
ひとくちメモ	<p>春に収穫され、貯蔵せずにそのまま市場に出るじゃがいもを「新じゃがいも」呼びます。新じゃがいもは、水分が多く、ねっとりとした味わいです。</p>				
ひとくちメモ	<p>回鍋肉は、中国四川料理の一つです、別々に調理された料理を鍋に戻して、油で炒め直した料理という意味があります。</p>				
ひとくちメモ	<p>もともと「すきやき」は、料理名にも入っている「すき」と呼ばれる土をほりおこす、平べったい道具の上で、肉を焼いたのが、始まりと言われています。今では、肉とさまざまな種類の野菜が入り、栄養満点です。</p>				
ひとくちメモ	<p>菜の花は、「なばな」とも呼ばれ、「アブラナ」と呼ばれる種類の一つです。ブロッコリーやキャベツ、白菜なども同じアブラナの仲間になります。菜の花は色の濃い野菜の中まで、花が咲く前のつぼみを食べます。</p>				

4月献立・配膳図

	月	火	水	木	金
献立名	22) ④ごぼうナッツ ①麦ごはん ③親子どんぶり	23) ④さばのカレムニエル ⑤ポテトサラダ ①麦ごはん ③新玉ねぎのスープ	24) ⑤ヨーグルト ④ひじきの炒め煮 ①麦ごはん ③さつまい	25) ⑤④ヨーグルトレスン ④中華牛丼 ①麦ごはん ③春雨スープ	26) ④キャベツサラダ ①ウインナーピラフ ③クリームシチュー
エネルギー(kcal)	663	666	619	603	644
たんぱく質(g)	28.3	28.0	28.3	28.8	28.7
主に体を作る食品	②ぎゅうにゅう ③とりにく たまご ちくわ	②ぎゅうにゅう ③ベーコン ④さば	②ぎゅうにゅう ③とりにく あつあげ みそ ④ぶたにく だいす ひじき あぶらあげ ⑤ヨーグルト	②ぎゅうにゅう ③とりにく ④ぎゅうにく ぶたにく ⑤ヨーグルトレスン(中学生のみ)	①ウインナー ②③ぎゅうにゅう ③とりにく チーズ
主に体の調子を整える食品	③しいたけ にんじん たまねぎ こまつな ねぎ ④ごぼう	③たまねぎ ほうれんそう ⑤⑤にんじん ⑤とうもろこし きゅうり	③こんにゃく だいこん ごぼう しいたけ ねぎ ③④にんじん ④こまつな	③にんじん たまねぎ キャベツ しいたけ ほうれんそう ④しょうが にんにく チンゲンサイ	①ピーマン パプリカ ①③にんじん たまねぎ ③ほうれんそう ①③④とうもろこし ④キャベツ きゅうり
主にエネルギーとなる食品	①こめ むぎ ③かたくりこ ③④あぶらさとう ④こむぎこ アーモンド	①こめ むぎ ③④あぶら ④こむぎこ ⑤じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	①こめ むぎ ③じゃがいも ④あぶらさとう	①こめ むぎ ③はるさめ ③④ごまあぶら ④あぶら さとう かたくりこ ごま	①こめ ①③あぶら ④じゃがいも こむぎこ パター ④ノンエッグマヨネーズ クリーミードレッシング
ひとくちメモ	今日の親子どんぶりは、卵をたくさん使いました。卵の賞味期限は、生で食べられる期限が表示されています。白玉・赤玉など、殻の色が異なりますが、鶏の種類による違いで、栄養価は同じです。	新たまねぎは、普通のだまねぎと品種が違わずに早く収穫し、収穫後は乾燥させず出荷される玉ねぎのことで、薄茶色の皮は付いていないで、身がやわらかく水分が多く含まれます。	さつまいもという名前通り、鹿児島県の郷土料理の「さつまい汁」は、さつまいもを使っているわけではありません。江戸時代に島津の殿様が藩士の士気を高めるために催した蘭鶏で、負けた鶏をみそ汁にしたのが始まりと言われています。	春雨は、「でんぷん」で作られる麺です。透き通った様子を「春雨」になぞらえた美しい呼び名は、日本でつけられました。発明された中国では、「粉で作った糸のようなもの」という意味の名前です。	今日のシチューの中には、牛乳やチーズがたくさん入っています。牛乳やチーズなどの乳製品には、カルシウムがたくさん入っていて、みなさんの骨を強くする役割をしてくれます。毎日出てくる牛乳もぎめて、残さず飲んだり、食べたりしてください。
献立名	29)	30)	<div style="text-align: center;"> <p>かぎ きかん いっしょ</p> <p>限られた期間のキミと一緒に!</p> <h2>芽芽しくて、芽芽しくて...</h2>  </div>		
エネルギー(kcal)		681			
たんぱく質(g)		26.3			
主に体を作る食品		③ぶたにく だいす チーズ ④ひじき			
主に体の調子を整える食品		③たまねぎ マッシュルーム ピーマン トマト ④にんじん ほうれんそう とうもろこし キャベツ アップルソース			
主にエネルギーとなる食品		①パン ③スパゲティ オリーブオイル ④アーモンド さとう			
ひとくちメモ		求職には栄養の基準がありますが、献立をたてる時に一番不足しやすい栄養素が鉄分です。鉄分が体の中で足りなくなると疲れやすくなります。特にスポーツを頑張る人には大問題ですので、頑張って食べて			

たけのこ

竹の地下茎から出てくる芽で、10日(旬日)で竹になるといわれることから「筍」の字が当てられます。採りたてのものは春にしか味わえず、季節感を大切に日本料理では春の料理に欠かせない食材です。

アスパラガス

種をまいて収穫できるまで通常数年かかります。白を浴びたグリーンアスパラガスと、日光を当てないよう盛り土などをして育てるホワイトアスパラガスがあります。

にんにくの芽

にんにくから出る花芽で、「にんにくの芽」ともいいます。球根を大きく育てるために摘みとられてしましますが、花が咲く前の若い芽はおいが穏やかで甘みもあり、中国料理によく使われます。

とうもろこし 豆苗

「きぬさや」や「グリーンピース」としても食べられる、豆のえんどうの新芽(つる先)です。甘く、ほのかにえんどうの香りもします。一度収穫しても残った根や豆を育てることで何度か再収穫することもできます。


みょうがたけ

夏に出る花のつぼみが「みょうが」ですが、「みょうがたけ」は、春に間引くものや、秋に伸びてくる若芽を食べます。なるべく日光に当てないように育てますが、陽に当たると薄いピンク色になります。

さんしょうの芽

さんしょうの若芽で「木の芽」や「葉ざんしょう」ともいいます。さんしょうはミカン科の植物で日本に広く自生し、若芽のほか、雄株につく花、若い実、そして熟した実の皮を粉にして香辛料としても使われます。

きけん 危険な芽



芽は食べられるものばかりではなく、食べると体に害のある危険な芽もあります。注意しましょう。

じゃがいもの芽

じゃがいもの芽の部分や、緑色になった皮にはソラニンという毒素があるため、絶対に食べないでください。いもから少し出てしまった芽はしっかり取り除いてから使いましょう。

スイセンの芽

「にら」や野草の「ノビル」と間違えて食べられ、毎年のように食中毒事故が発生しています。家庭菜園などで野菜を育てている方はとくに注意をしてください。