



2025年

# 4月献立・配膳図

龍郷町立学校給食センター

	月		火		水		木		金					
献立名	21) ⑤④うまかつてん ④おしんこあえ ①麦ごはん ③じゃが芋の煮物		22) ④わかめの香味炒め ①麦ごはん ③酢豚		23) ④三色そばろし ①麦ごはん ③みそ汁		24) ④お芋とお豆の甘がらめ ①麦ごはん ③回鍋肉		25) ④和風ハンバーグ ⑤キャベツ ①バーガーパン ③ポトフ					
エネルギー(kcal)	601	809	681	850	609	776	692	866	674	846				
たんぱく質(g)	25.5	33.7	23.4	27.9	27.1	34.9	24.1	28.4	30.2	37.2				
主に体を作る食品	②ぎゅうにゅう ③とりにく あつあげ ⑤④うまかつてん (大豆・小麦)		②ぎゅうにゅう ③ぶたにく ④わかめ しらすほし かつお ぶし		②ぎゅうにゅう ③あつあげ わかめ みそ ④とりにく た まご だいず		②ぎゅうにゅう ③ぶたにく みそ ④だいず		②ぎゅうにゅう ③ウインナー ベーコン ④ハンバーグ(大 豆、鶏肉、豚肉)					
主に体の調子を整える食品	③こんにやく にんじん たまね ぎ こまつな ④パパイア つぼ づけ きゅうり パパイア		③しょうが たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ピーマン ④にんにく		③キャベツ にんじん えのきた け ふかねぎ こまつな ④えだ まめ しょうが		③にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ しいたけ にんにく ふかねぎ しょうが		③たまねぎ にんじん プロッコ リー ③④キャベツ ④しょうが					
主にエネルギーとなる食品	①こめ むぎ ③あぶら じゃ が いも ③④さとう ④ごまあ ぶら		①こめ むぎ ③かたくりこ じゃがいも あぶら ③④ごま あぶら さとう		①こめ むぎ ④さとう		①こめ むぎ ③④あぶら か たくりこ ④こむぎこ		①パン ③じゃがいも ④かた くりこ さとう					
ひとくちメモ	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。		「いただきます」「ごちそうさま」をしっか りと言っていますか？しっかりと書いていま すか？「いただきます」は、お肉や魚の命を 頂いていることへの感謝の気持ちを込めて。 「ごちそうさま」は、作ってくれた人などに 対してお礼の気持ちを込めて言います。		みそ汁には豆腐類や海藻、野菜類、芋類 を入れて具だくさんにする、主菜にもな ります。昔からみそ汁には蕎麦が立つくら いの具を入れて食べると体によいと言われ てきました。好みの組み合わせをぜひ見つけ てみてください。		回鍋肉は、中国四川料理の1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。		ねんかんきゅうよく、およそ190回です。そ のうち14回がパンが主食の献立です。給 食のパンは鹿児島県の山崎パンで作られて います。冷凍された状態で、船で運ばれて きます。					
献立名	28) 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		29) 昭 和 の 日		30) ⑥ヨーグルト ④ごま和え ①麦ごはん ③肉じゃが		<div data-bbox="1266 1213 1895 1499" data-label="Text"> <p>きゅうしよく しよくもつ たいおう <b>給食での食物アレルギー対応</b> あんぜん たの た ~みんなが安全に楽しく食べるために~</p> <p>食物アレルギーのある人もない人も、みんながアレルギーについて正しく知ることによって、事故を防ぎ、安全に楽しく食べられます。給食では、文部科学省「食物アレルギー対応指針」に基づき、安全性を最優先にしています。</p> </div>							
エネルギー(kcal)	644	820			662	82								
たんぱく質(g)	28.7	35.2			31.6	37.6								
主に体を作る食品	①ウインナー ②③ぎゅうにゅう ③とりにく チーズ				②ぎゅうにゅう ③ぶたにく あつあげ ⑥ヨーグルト									
主に体の調子を整える食品	①ピーマン パプリカ ①③にん じん たまねぎ ①③④とうもろ こし ③ほうれんそう ④キャ ベツ きゅうり				③いとこんにやく たまねぎ こ まつな ③④にんじん ④ほうれ んそう もやし はくさい									
主にエネルギーとなる食品	①こめ むぎ ①③あぶら ③ じゃがいも こむぎこ パター ④ノック マネズ ドレッシング				①こめ むぎ ③あぶら ③④ さとう ④ごま									
ひとくちメモ	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。毒 百出してくる牛乳も含めて、残さず飲んだり、食 べたりしてください。				じゃがいもの原産地は南米のアンデス 高地です。低温でも良く育ち、短期間に 多く収穫できるので、16世紀の初めに スペイン人によってヨーロッパへ伝わる と、瞬く間に世界中に広がってきま した。									

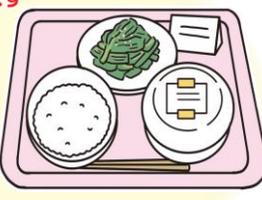
献立名

エネルギー(kcal)

たんぱく質(g)

ひとくちメモ

●食物アレルギー対応食がある日があります



対応食はおうちの人と学校が相談して決めています。きちんと本人に届くようみんなで気をつけましょう。

●食物アレルギーにはさまざまな症状があります



アレルギーの症状はさまざまです。アレルギーのある人がつらそうにしていたり、自分に何か変わったことが起きた場合は、すぐに先生に知らせましょう。

●食物アレルギーは好き嫌いとはちがいます



食物アレルギーは好き嫌いやわがままとは違います。食物アレルギーのある人の気持ちになって考えてみましょう。

●給食での対応食は、先生と一緒に確認をしてから受け取りましょう



食物アレルギーのある人で、給食で対応食が出る日は、先生と確認してから受け取りましょう。

●アレルギーのある人はできないことがあります



ふれたり吸い込んだりするだけで症状が出てしまうことがあります。牛乳のリサイクルや配膳台のそうじなど、学校生活の中でできないことがあります。

●遠足などでは、子どもだけのおやつや食べ物の交換はしないでください!



アレルギーの原因になるものを口にしてしまうかもしれません。まずは大人と確認してください。