



令和 3 年

4 月

こんだてよていひょう

No.1

札幌市立学校給食センター

日	こんだてめい 献立名	材 料 と 主 な 働 き						エネルギー		こんだて 献立メモ
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーとなる		kcal	たんぱく質	
曜日		1群 肉・卵・豆 (魚・肉・卵・豆・ 豆制品)	2群 牛乳・乳製品 (牛乳・乳製品・ 小魚・海藻)	3群 緑黄色野菜 (緑黄色野菜)	4群 その他の野菜・果物 (その他の野菜・果物)	5群 米・パン・めん (米・パン・めん・ いも・砂糖)	6群 油脂 (油脂)			
7	①麦ごはん ②牛乳 ③ポークカレー ④新玉ねぎのサラダ	③豚肉 ③大豆	②牛乳	③にんじん ③ピーマン	③④たまねぎ ③グリーンピース ④キャベツ ④コーン ④きゅうり	①米 ①麦 ③じゃがいも ④さとう	③油 ④ごま ④ごま油	小学校 675	22.4	<p><ふしの日></p>  <p>このマークがある日は、ふしの日に合わせてかつお節を使った給食を提供することを表しています。毎月24日を市のふしの日に定め、かつお節を食べるように推進しています。</p> <p>[16・金] お祝いクレープのゴミはクラスごとに1つにまとめてコンテナの中に入れて下さい。</p>
8	①黒糖パン ②牛乳 ③鶏と豆のトマト煮 ④フルーツポンチ	③とり肉 ③ウインナー ③レットキドニー ③ひよこ豆	②牛乳	③にんじん ③トマト ③パセリ	③たまねぎ ③マッシュルーム ④もも ④みかん ④アセロラ果汁 ④パイナップル ④ナタデココ	①パン ③じゃがいも ③さとう		小学校 624	25.5	
9	①ごはん ②牛乳 ③肉団子入り中華スープ ④かご豚のしょうが炒め	③とり肉 ③油揚げ ④豚肉	②牛乳	③④にんじん ③ほうれんそう ③えだまめ ④ピーマン ④赤ピーマン	③えのき ③もやし ③きくらげ ④キャベツ ④しょうが	①米 ③かたくり粉 ④さとう	④ごま油 ④ごま	小学校 631	27.4	
12	①ごはん ②牛乳 ③トックスープ ④回鍋肉	③とり肉 ③油揚げ ④豚肉 ④みそ	②牛乳	③④にんじん ③ほうれんそう ④ピーマン	③④たまねぎ ③えのき ③わかめ ④たけのこ ④しいたけ ④キャベツ ④しょうが	①米 ③トック	③ごま ③④油	小学校 653	25.4	
13	①バターパン ②牛乳 ③ポトフ ④カラフルソテー	③ウインナー ③とり肉③大豆 ③レットキドニー ④ベーコン	②牛乳	③にんじん ③ブロッコリー ④ほうれんそう ④赤ピーマン	③たまねぎ ③しめじ ④コーン ④キャベツ	①パン ③じゃがいも	④油	小学校 618	29.0	
14	①ごはん ②牛乳 ③ジャンツアイ豆腐 ④春野菜のごま和え	③豚肉 ③大豆 ③生揚げ ③みそ	②牛乳	③にんじん ④赤ピーマン ④ほうれんそう	③たまねぎ ③たけのこ ③グリーンピース ④キャベツ ④もやし	①米 ③④さとう	③④ごま油 ④ごま	小学校 660	24.6	
15	①小型チーズパン ②牛乳 ③ペンネボロネーゼ ④ナッツサラダ	③豚肉 ③大豆	②牛乳	③④にんじん ③トマト ④ごぼう	③セロリ ③たまねぎ ③しめじ ③グリーンピース ④キャベツ ④コーン ④レモン果汁	①パン ③ペンネ	③オリブオイル ④アーモンド ④ごま	小学校 625	24.7	
16	①春のちらしずし ②牛乳 ③すまし汁 ④コロッケ ☆⑤お祝いクレープ(イチゴ)	①とり肉 ①さつま揚げ ③油揚げ ③かまぼこ ④豚肉	②牛乳	①③にんじん ①えだまめ ③こまつな	①しいたけ ①たけのこ ③④たまねぎ ③えのき ③ふかねぎ	①米 ①さとう ④じゃがいも	①油 ①ごま ④なたね油	小学校 691	22.5	
金						④じゃがいも		中学校 778	24.8	

※ 各料理の番号は、同じ番号の食品からできています。
 ☆のついたデザート等は業者が学校に直接配送して、ごみの回収は行いません。
 ★のついたデザート等は業者が学校に直接配送して、容器の回収も行います。
 ※ 都合により、献立の内容が変更になる場合があります。
 毎月19日は「食育の日」です。また、第3土曜日は「かごしまいきいき食の日」です。
 ご家庭で普通の食事を見直したり、食に関するいろいろなことにチャレンジしてみたいかがでしょうか。



保護者のみなさまへ ～大切なお知らせ～ (必ずお読みください)

＜令和3年度 給食費について＞	
小学校	月額 4,000円 (1食あたり 227円)
中学校	月額 4,700円 (1食あたり 269円)

- <給食費について>
- ※ 病気やケガなどで欠食する場合
 - 病気やケガなどで給食を連続5日以上食べない場合は、給食費を調整します。(ただし、給食センターへ届け出があって2日後からの調整となるため、実際の欠食日数とは異なる場合があります。)
 - 保護者の方からの申し出がない限り、学校や給食センターが給食を停止することはありません。子どもさんの欠席が長引きそうな場合で、給食の停止を希望の場合は、その旨を必ず担任の先生等に連絡してください。
 - ※ 給食費の支払いについて
 - 給食費はできる限り地域ごとに集めて納入してください。
 - 年度始めに1年分まとめて支払いをされる場合には、2月分までをお支払いください。(3月分は行事等による欠食分の額を差し引くため、金額が変わる場合があります。)



令和 3 年

4 月

こんだてよていひょう

No.2

枕崎市立学校給食センター

日	献立名	材 料 と 主 な 働 き						エネルギー		こんだて 献立メモ
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーとなる		kcal	たんぱく質	
曜日		1群 さかな・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂			
19	①かつおビラフ ②牛乳 ③麦スープ ④チキンカツ ⑤マイティソース	①かつお ③ベーコン ①とりにく	②牛乳	①③にんじん ①えだまめ ③ほうれんそう ③パセリ	①③たまねぎ ③コーン	①米 ③麦	①油 ④なたね油	小学校 776 28.7 中学校 776 30.9	小学校 中学校	〈かつおマーク〉
20	①米粉パン ②牛乳 ③春野菜のシチュー ④れんこんサラダ	③とり肉	②③牛乳 ③生クリーム	③こまつな ③パセリ ③④にんじん	③たまねぎ ③しめじ ③マッシュルーム ④れんこん ④コーン ④きゅうり	①パン ③じゃがいも ④さとう	④ごま	小学校 624 26.1 中学校 768 31.8	小学校 中学校	こんだての欄に このかつおマーク がある日は、給食 にかつおを使って いることを表して います。
21	①ごはん ②牛乳 ③船人飯のスープ ④船人めしの具 ★⑤ヨーグルト ⑥黒糖ピーズ(中学生のみ)	③かつお ④卵	②牛乳 ⑤ヨーグルト	④にんじん ④たかな漬	③たまねぎ ③ふかねぎ ③④しょうが ④しいたけ	①米 ④さとう	③油	小学校 621 26.7 中学校 733 32.3	小学校 中学校	
22	①小型黒糖パン ②牛乳 ③煮込みうどん ④揚げぎょうざ(1人2個)	③とり肉 ③さつま揚げ ③かまぼこ ③生揚げ ④豚肉	②牛乳	③こまつな ③にんじん	③えのき ③ふかねぎ ③④キャベツ ④たまねぎ ④にら	①パン ③うどん	④なたね油	小学校 665 29.3 中学校 795 34.0	小学校 中学校	[22・木] 揚げぎょうざは 1人2個ずつにな ります。
23	①ごはん ②牛乳 ③じゃがいものそぼろ煮 ④高菜炒め	③ごはん ③生揚げ ③ちくわ ④豚肉 ④かつお節	②牛乳	③にんじん ④えだまめ ④たかな漬	③たまねぎ ③だいこん ③こんにやく ③しいたけ ③④しょうが ③グリーンピース ④ふかねぎ ④たけのこ	①米 ③じゃがいも ③④さとう	④ごま ④ごま	小学校 654 26.3 中学校 767 30.5	小学校 中学校	[19・月]、[21・水] マイティソース と黒糖ピーズの ごみは一つにまど めてコンテナに 入れてください。
26	①ごはん ②牛乳 ③だしを味わすまし汁 ④枕崎牛の時雨煮	③油揚げ ③かまぼこ ④牛肉	②牛乳	③にんじん ③こまつな ④えだまめ	③だいこん ③④たまねぎ ③しいたけ ③キャベツ ③ふかねぎ ④ごぼう ④こんにやく ④しょうが	①米 ④さとう	④ごま ④油	小学校 664 25.3 中学校 780 29.0	小学校 中学校	
27	①お茶バターパン ②牛乳 ③鶏と揚げの中華煮 ④かみかみサラダ	③とり肉 ③生揚げ ④大豆	②牛乳	③にんじん ③ピーマン ④赤ピーマン ④えだまめ	③たまねぎ ③きくらげ ③たけのこ ③④キャベツ ③しょうが ④コーン ④きゅうり	①パン ③④さとう	③ごま油 ④ごま ④アーモンド	小学校 611 27.2 中学校 766 32.7	小学校 中学校	
28	①ごはん ②牛乳 ③さつま汁 ④腹皮のごま味噌からめ	③とり肉 ③油揚げ ④かつお腹皮 ④みそ	②牛乳	③にんじん ③ごぼう	③④しょうが ③だいこん ③こんにやく ③しめじ ③もやし ③ふかねぎ	①米 ③じゃがいも ④さとう	④なたね油 ④ごま	小学校 691 33.5 中学校 815 39.0	小学校 中学校	[30・金] 三色そぼろ丼の具 をごはんにかけて 食べてください。
30	①ごはん ②牛乳 ③ごま根菜汁 ④三色そぼろ丼の具	③油揚げ ③みそ ④豚肉 ④大豆 ④卵	②牛乳	③にんじん ③ごぼう ④えだまめ	③だいこん ③キャベツ ③ふかねぎ ④しょうが ④コーン	①米 ④さとう	③ごま ④油	小学校 688 27.0 中学校 816 31	小学校 中学校	

～ご入学ご進級おめでとございます～



<ごはん>

週に3回はご飯が主食の日です。県内産のお米を使用しています。小学校が低・中・高の3段階と中学校(1～3年は同量)で量が異なります。

月に約1回、枕崎産の米を使って、地元米の味を伝えています。秋の新米の頃には月に数回登場し、新米ならではの香りや甘みを味わえるようにしています。

炊飯は給食センターで行っています。

白ごはんのほか、麦ごはんや様々な混ぜご飯(キムチチャーハン、ちらしずし)などもあります。



<おかず>

学校給食摂取基準に基づいて、煮物、汁物、炒めもの、揚げ物、焼き物、和え物など、変化のある献立内容に心がけて、豊富な食材を使って作っています。

子どもたちにおいしく食べてもらうことはもちろんですが、郷土料理や旬の食べ物などを取り入れ、いろいろな食べ物を体験できるように工夫しています。

また、地元の食材である「かつお」や「腹皮」を使った献立を月に2～3回、枕崎牛を使った献立や「ふしの日」にちなんだ献立、地元でとれた野菜等を使った献立など、地場産物の活用にも取り組んでいます。



<牛乳>

毎日1本飲みます。小学校では年間を通して200cc、中学校は7・9月のみ300cc、その他の月が200ccです。長期に欠かさないカルシウムを豊富に含む牛乳を毎日1杯飲みましょう。

<パン>

県により、小麦粉などの材料の配合割合が決められています。パンの大きさは小学校が低・中・高の3段階と中学校(1～3年は同量)で異なります。

給食用のパンはおかずと一緒に食べるため、市販のものに比べると甘くありません。給食用標準パンを基本として、黒糖パン、ミルクパン、米粉入りパンなどもあります。

指宿のパン業者より直接学校へ配送され、1つ1つビニール袋に包まれて虫や異物の侵入を予防しています。

