



平成 28 年

4 月

こんだてよていひょう

〔中学校用 No.1〕
枕崎市立学校給食センター

日 曜日	献立名	材 料 と 主 な 働 き				エネルギー		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	たんぱく質				
		1群 (魚・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)	kcal	g		
7 木	①リンゴミルクパン ②牛乳 ③コーンチャウダー ④春キャベツとコーンのソテー	③ウインナー ③白いんげん豆 ④ベーコン	②③牛乳 ③生クリーム ③粉チーズ	③にんじん ③パセリ ④ほうれんそう	①りんご ③たまねぎ ③しめじ ③コーン ④キャベツ	①パン ③じゃがいも	④米油	850	31.3	 〔11・月〕 麦ごはんにかつおカレーのルウをかけて食べましょう。	
8 金	①ごはん ②牛乳 ③麻婆豆腐 ④ナムル	③豚肉 ③牛肉 ③だいず ③みそ ③とうふ	②牛乳	③④にんじん ③にら ④ほうれんそう	③しょうが ③にんにく ③たまねぎ ③たけのこ ③しいたけ ③しめじ ④だいこん ④もやし	①米 ③でんぷん ③④さとう	③米油 ③④ごま油 ④ごま	787	33.4		
11 月	①麦ごはん ②牛乳 ③かつおカレー ④ほうれん草のガーリックソテー	③だいず ③かつお ③白いんげん豆 ④ウインナー	②牛乳 ③スキムミルク ③粉チーズ	③にんじん ④ほうれんそう	③④にんにく ③しょうが ③たまねぎ ③おからこんにやく ③えだまめ ④コーン	①米 ①麦 ③じゃがいも	③米油	844	35.4		
12 火	①バターパン ②牛乳 ③ペンネのミートソース ④さっぱりサラダ	③牛肉 ③豚肉	②牛乳 ③スキムミルク ③粉チーズ	③④にんじん ③トマト ③パセリ	③④にんにく ③セロリ ③たまねぎ ③おからこんにやく ③マッシュルーム ④コーン ④キャベツ ④きゅうり	①パン ③ペンネ ④さとう	③米油 ④オリーブ油	773	29.9		マークの説明 ↑かつおを使った献立
13 水	①さつますもじ ②牛乳 ③沢煮椀 ④ナタデココフルーツ	①鶏肉 ①卵 ①さつまあげ ③あぶらあげ ③豚肉	②牛乳	①③にんじん ③こまつな ③キャベツ ③しょうが ③だいこん ③えのきたけ ③もやし ④もも ④みかん ④りんご ④ナタデココ	①しいたけ ①ごぼう ①たけのこ ①グリーンピース ③たまねぎ	①米 ①米油 ①ごま	①ごま	738	24.6		
14 木	①米粉入りパン ②牛乳 ③ミートボールの甘酢あん ④春巻(1本)	③鶏肉 ③④豚肉	②牛乳	③④にんじん ③ピーマン	③④たまねぎ ③④たけのこ ③れんこん ③きくらげ ③しいたけ ④にんにく ④きくらげ ④キャベツ	①パン ③じゃがいも ③でんぷん ③パンこ ③はるさめ ④こむぎこ ④こめこ	③米油 ③大豆油 ④ごま油 ④なたね油	850	27.9		
15 金	①ごはん ②牛乳 ③春のおでん ④ひじきと煮干しの佃煮	③鶏肉 ③なまあげ ④かつおぶし	②牛乳 ③④こんぶ ④にぼし ④ひじき	③にんじん	③だいこん ③しいたけ ③こんにやく ③ごぼう ③たけのこ ③つわぶき ③グリーンピース	①米 ③じゃがいも ③④さとう	④ごま	739	28.2	↑ふしの日の献立(かつお節使用)	

※ 各料理の番号は、同じ番号の食品からできています。

★のついたもの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。

ご家庭で普段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はかがでしょうか。

保護者のみなさまへ ～大切なお知らせ～(必ずお読み下さい)

今年度も子どもたちに安心・安全な学校給食を届けられるよう、努めてまいります。保護者のみなさまには、今年度も学校給食へのご協力・ご理解をいただきますようよろしくお願いいたします。

<給食費について>

<平成28年度 給食費>

小学校	月額 3,900円 (1食あたり 222円)
中学校	月額 4,600円 (1食あたり 263円)

※ 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、学校より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)。



平成 28 年

4 月

こんだてよていひょう

[中学校用 No.2]

枕崎市立学校給食センター

日 曜日	献立名	材 料 と 主 な 働 き						エネルギー kcal	たんぱく質 g	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				
		1群 (魚・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)			
18	①麦ごはん ②牛乳 ③奄美の鶏飯の汁 ④奄美の鶏飯の具 ★⑤お祝いクレープ	③④鶏肉 ④⑤卵	②⑤牛乳 ⑤生クリーム ⑤ヨーグルト	③にんじん ③はねぎ	③しいたけ ③しょうが ③深ねぎ ④だいこん ⑤みかん ⑤いちご ⑤りんご	①米 ①麦 ④さとう ⑤こむぎこ	④米油 ④⑤さとう ⑤植物油	724	32.1	【19・火】 白身魚のピザ風焼きのカップは入って来た容器に入れて返してください。
19	①黒糖パン ②牛乳 ③アスパラガスのスープ ④白身魚のピザ風焼き	③ベーコン ③ガルバンゾー ④ホキ	②牛乳 ④チーズ	③にんじん ③ほうれんそう ④ピーマン ④トマト	③④たまねぎ ③セロリ ③だいこん ③アスパラガス ③キャベツ ③コーン ④にんにく	①パン ④さとう	④オリーブ油	758	34.9	
20	①ごはん ②牛乳 ③大豆いりみそ汁 ④枕崎牛の牛丼	③大豆 ③みそ ③とうふ ④かまぼこ ④枕崎牛	②牛乳 ③にぼし	③にんじん ③ほうれんそう ④はねぎ	③④たまねぎ ③キャベツ ③もやし ④にんにく ④ごぼう ④こんにゃく	①米 ③じゃがいも ④さとう	④米油	740	30.5	
21	①ソフトめん ②牛乳 ③肉みそソース ④セサミサラダ	③豚肉 ③白いんげん豆 ③みそ	②牛乳 ③粉チーズ ③スキムミルク	③④にんじん ③しょうが ③にんにく ③たまねぎ ③しめじ ③グリーンピース ③おからこんにゃく ④だいこん ④キャベツ ④きゅうり	①ソフトめん ③じゃがいも ③④さとう ③こめこ	③米油 ③ラー油 ④ごま ④ごま油	779	30.8	【21・木】 ソフトめんの袋、シートは学校で処分して、容器は空の状態です業者さんに返してください。	
22	①枕崎産ごはん ②牛乳 ③かつおだしを味わうすまし汁 ④鶏肉の梅かつお	③とうふ ③かまぼこ ④鶏肉 ④かつおぶし	②牛乳	③にんじん ③こまつな	③だいこん ③しいたけ ③キャベツ ③深ねぎ ④にんにく ④しょうが ④うめ	①米 ④さとう ④でんぷん	④なたね油	756	32.0	
25	①ごはん ②牛乳 ③芋の子汁 ④腹皮のにらだれ	③鶏肉 ③あぶらあげ ④かつお	②牛乳	③にんじん ④にら	③だいこん ③こんにゃく ③もやし ③ごぼう ③深ねぎ	①米 ③さつまいも ③じゃがいも ④でんぷん ④さとう	④なたね油 ④ごま油 ④ごま	812	37.4	【26・火】 パンにチリビーンズをはさみ、食べてください。
26	①バーガーパン ②牛乳 ③ラビオリスープ ④チリビーンズ ★⑤ヨーグルト	③ベーコン ③鶏肉 ③豚肉 ④牛肉 ④白いんげん豆 ④金時豆 ④レンズ豆	②牛乳 ⑤ヨーグルト	③にんじん ③ほうれんそう ④トマト ④ピーマン	③セロリ ③キャベツ ③コーン ③④たまねぎ ④にんにく ④しょうが	①パン ③じゃがいも ③④こむぎこ ④はくりきこ	③豚脂 ④米油	777	32.8	
27	①ごはん ②牛乳 ③じゃがいものそぼろ煮 ④お茶じゃこふりかけ	③鶏肉 ③なまあげ ③うずらの卵 ④かつおぶし	②牛乳 ④しらすぼし ④こんぶ	③にんじん ④こまつな ④ちゃ	③しょうが ③たまねぎ ③しいたけ ③こんにゃく ③えだまめ	①米 ③じゃがいも ③④さとう ③でんぷん	③④米油	772	31.8	【28・木】 中華めんの袋は学校で処分してください。
28	①中華めん ②テーブルロールパン ③牛乳 ④枕崎産タカエビいちちゃんぽん ⑤コーンシュウマイ(2個)	④豚肉 ④かまぼこ ④いか ④タカエビ ④あさり ⑤たら	③牛乳	④にんじん ④はねぎ	④にんにく ④しょうが ④⑤たまねぎ ④きくらげ ④もやし ④キャベツ ⑤コーン	①中華めん ②パン ⑤さとう ⑤でんぷん ⑤こむぎこ	④米油 ⑤豚脂	775	37.0	

枕崎の学校給食は!?



枕崎といえば「かつおの町」です。月3~4回程度はかつおを使った献立を取り入れています。かつおを使った献立の日には、献立表に枕崎市立学校給食センターキャラクターの「カツオーシャン」がっています。

汁物や煮物に使うダシは枕崎産鰹節をたっぷり使ったとったぜいたくなダシです。また、毎月24日のふしの日になみ、月1回、枕崎水産加工業協同組合より「本枯節」の提供をいただいています。



船人めしや大トロ井など、Show-1グランプリで優勝したメニューも給食バージョンとして登場します。

地元の野菜や果物、枕崎米、茶、枕崎牛、枕崎産のタカエビなど、地元でとれる食材を積極的に活用しています。

枕崎市は毎月24日を「ふしの日」と制定しています。それになみで、毎月24日前後には、鰹節に特化した献立を実施しています。「ふしの日献立」にはこのマークがっています。



作ってみませんか?

～ 鶏肉の梅かつお ～

4月22日(金)の献立より

<材料(4人分)>

鶏もも肉 250g

A

- おろしにんにく 少々
- おろししょうが 少々
- 酒 小さじ1弱
- かたくり粉 適宜
- 揚げ油 適量

B

- 練り梅 10g
- みりん 小さじ2
- 砂糖 大さじ1・1/3
- うすくちしょうゆ 大さじ1
- かつお節 4g (かつおパック)

<作り方>

- ① 鶏もも肉は一口大に切り、Aで下味をつけ、かたくり粉をまぶして油で揚げる。
- ② Bを混ぜ合わせて加熱する。
- ③ ①に②とかつお節をからめる。

4月の「ふしの日」メニューです。子どもたちにも人気の一品です。かつお節はお好みで量を増やしてください。