



Main table with columns for date, menu items, ingredients, energy, and fat. Includes sidebars with '献立メモ' and 'かつおマーク'.

※ 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かがでしようか。



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)

<平成30年度 給食費について>
小学校 月額 3,900円 (1食あたり 224円)
中学校 月額 4,600円 (1食あたり 266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。)



日	こんだて 献立名	ざいりょう 材 料 と おも 主 な はたら 動 き						エネルギー kcal	たんぱく質 g	こんだて 献立メモ
		おも からだ そま 主に体の組織をつくる		おも からだ ちようし ととの 主に体の調子を整える		おも 主にエネルギーとなる				
曜日		1群 さかなにく たまご (魚・肉・卵・ まめまめせいひん 豆・豆製品)	2群 にゆうせい (牛乳・乳製品・ こごかなかいそう 小魚・海藻)	3群 りよくおうしよく やさい (緑黄色 野菜)	4群 た やさい くだもの (その他の野菜・果物)	5群 こめ (米・パン・めん ・いも・砂糖)	6群 ゆし (油脂)			
23	①ごはん ②牛乳 ③かつおだしを味わうすまし汁 ④腹皮のオーロラソース ★⑤ヨーグルト	③とうふ ③かまぼこ ④かつお	②牛乳 ⑤ヨーグルト	③にんじん ③こまつな	③たまねぎ ③だいこん ③しいたけ ③キャベツ ④しょうが	①米 ④でんぶん ④さとう	④なたね油 ④ノエッグマヨネーズ ④ごま	小学校 689 33.1 中学校 833 39.0		<div data-bbox="1632 488 1812 1111" data-label="Text"> <p>ひ 枕 崎 節 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ます。毎月24日を市がふしの日と定め、かつお節を食べようすいしん推進しています。</p> </div>
24	①黒糖パン ②牛乳 ③アスパラガスのシチュー ④春キャベツとウインナーのソテー	③ベーコン ③大豆 ③白いんげん豆 ④ウインナー	②③牛乳 ③粉チーズ ③生クリーム	③④にんじん ③パセリ ④ほうれんそう	③たまねぎ ③しめじ ③アスパラガス ④にんにく ④キャベツ ④コーン	①パン ③じゃがいも	③④米 油 ④ごま	小学校 656 26.5 中学校 809 31.8		
25	①ごはん ②牛乳 ③新じゃがのみそそば煮 ④ひじきのつくだ煮	③鶏肉 ③中揚げ ③さつまあげ ③みそ ④かつお節	②牛乳 ④ひじき ④塩昆布	③にんじん	③しょうが ③たまねぎ ③しいたけ ③こんにやく ③たけのこ ③えだまめ ④きくらげ	①米 ③じゃがいも ④さとう ③でんぶん	③米 油 ④くるみ ④ごま	小学校 682 24.3 中学校 800 28.3		
26	①ソフトめん ②牛乳 ③肉みそソース ④まわかめのレモンサラダ	③豚肉 ③大豆 ③白いんげん豆 ③みそ ④まわかめ	②牛乳 ③粉チーズ ③スキムミルク ④まわかめ	③④にんじん	③しょうが ③たまねぎ ③にんにく ③グリーンピース ③しめじ ③おからこんにやく ④コーン ④きゅうり ④レモン果汁	①ソフトめん ③じゃがいも ④さとう ③米粉	③米 油 ④オリーブ油	小学校 704 28.1 中学校 794 31.7		
27	①枕崎茶と鮭のチャーハン ②牛乳 ③沢煮椀 ④フルーツポンチ	①鶏肉 ①鮭 ③中揚げ ③豚肉	②牛乳	①③にんじん ③茶 ③こまつな	①③たまねぎ ①コーン ③だいこん ①えだまめ ③しいたけ ③きくらげ ③しょうが ④ナタデココ	①米 ③じゃがいも ④さとう	①米 油 ①大豆油	小学校 629 22.9 中学校 748 26.3		

～ご入学ご進級おめでとーございます～



<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。



<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、市販のものとは比べると甘くありません。給食用基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。

<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。牛乳は成長期に欠かせないカルシウムを特に多く含んでおり、他のミネラルや良質なたんぱく質なども含んでいます。ぜひ、家庭でもコップ1杯飲みましょう。



作ってみませんか? ～腹皮のオーロラソース～

4/23の献立より

子どもたちから人気の高い、腹皮のメニューです!ぜひ食べてみて下さい♪

- <材料> 4人分
- 腹皮(無塩) 大2枚
 - おろししょうが 2cm
 - 料理酒 大さじ2
 - 片栗粉 適量
 - 揚げ油 適量
- ～ソース～
- 砂糖 小さじ1
 - マヨネーズ 小さじ4
 - ケチャップ 小さじ4強
 - ウスターソース 小さじ1/2

<作り方>

- ① 腹皮を食べやすい大きさにカットし、しょうがと料理酒に漬け込む。
- ② ①に片栗粉をまぶし、揚げる。
- ③ ソースはよく混ぜ合わせておき、揚げた腹皮と和える。
- ④ ごまを振る。