



令和 2 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	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 (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)			
7	①ミルクパン ②牛乳 ③ポークビーンズ ④フルーツポンチ	③とり肉 ③ウィンナー ③ガルバンゾー ③レッドキドニー	②牛乳	③④にんじん ③トマト ③パセリ ④かぼちゃ	③たまねぎ ③マッシュルーム ④みかん ④もも ④パイナップル ④アセロラ果汁 ④りんご果汁 ④ナタデココ	③パン ③じゃがいも ③さとう		小学校 627 24.5 中学校 774 29.5	＜かつおマーク＞ 	
8	①ごはん ②牛乳 ③肉団子入り中華スープ ④枕崎牛のきんぴら	③牛肉 ③豚肉 ③とり肉 ③油揚げ	②牛乳	③にんじん ③えだまめ ④赤ピーマン ④きぬさや	③キャベツ ③えのきたけ ③きくらげ ③もやし ④ごぼう ④いとこんにやく ④黄ピーマン	①米 ③でんぶん ④さとう	④ごま油 ④ごま	小学校 656 26.5 中学校 774 30.8		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 あらわ 表します。
9	①お茶バターパン ②牛乳 ③ポトフ ④アスパラガスステーキ	③ウィンナー ③豚肉 ③大豆 ③ベーコン	②牛乳	③にんじん ①お茶 ③ブロッコリー ④赤ピーマン ④アスパラガス	③セロリー ③④たまねぎ ③だいこん ③しめじ ③キャベツ ③コーン ④えのきたけ	③パン ③じゃがいも ④油		小学校 624 29.7 中学校 773 25.6	＜ふしの目マーク＞ 	
10	①かつおピラフ ②牛乳 ③麦のスープ ④チキンカツ ⑤マイティソース	①かつお ③ベーコン ④とり肉	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 ③しめじ ③キャベツ	①米 ①小麦 ④パン粉 ④こむぎこ	①油 ④なたね油	小学校 680 29.6 中学校 757 31.4		このマークがある 日は、ふしの目 に合わせて、かつお がし、つか、きゅうり、 節を使った給食 を提供することを あらわ 表します。
13	①ごはん ②牛乳 ③さつま汁 ④かつおのカクテルソース	③とり肉 ③油揚げ ③みそ ④かつお腹皮	②牛乳	③にんじん ④えだまめ	③たまねぎ ③しいたけ ③だいこん	①米 ③さつまいも ④じゃがいも ④でんぶん ④さとう	④なたね油 ④ごま	小学校 692 28.2 中学校 803 32.5	まいつき にちし 毎月24日を市が ふしの日と定め、 かつお節を食べる すいん よう推進しています。	
14	①チーズパン ②牛乳 ③スパゲティミートソース ④ナッツサラダ	③豚肉 ③牛肉	①③チーズ ②牛乳	③④にんじん ③トマト ③パセリ ④こまつな	③セロリー ③たまねぎ ③マッシュルーム ④キャベツ ④きゅうり ④レモン果汁	①パン ③④さとう ③スパゲティ	④オリーブ油 ④アーモンド	小学校 668 26.8 中学校 837 32.8		まいつき にちし 毎月24日を市が ふしの日と定め、 かつお節を食べる すいん よう推進しています。
15	①春のちらしずし ②牛乳 ③すまし汁 ④野菜コロッケ ☆⑤お祝いデザート(クレープ)	①とり肉 ①さつま揚げ ③かまぼこ ④豚肉 ⑤卵	②牛乳 ⑤乳成分	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えのきたけ ③ふかねぎ ④キャベツ ⑤いちご果汁	①米 ①さとう ④じゃがいも ④⑤こむぎこ ④パン粉	④なたね油 ①ごま ⑤マーガリン	小学校 665 21.7 中学校 763 24.1	まいつき にちし 毎月24日を市が ふしの日と定め、 かつお節を食べる すいん よう推進しています。	
16	①米粉パン ②牛乳 ③春野菜のクリームシチュー ④れんこんサラダ	③とり肉 ③白大豆	②③牛乳	③④にんじん ③ブロッコリー ③こまつな ③えだまめ	③たまねぎ ③マッシュルーム ③しめじ ④れんこん ④キャベツ ④コーン	①パン ③じゃがいも ③ごま ④ノンエッグマヨネーズ ③バター	③油 ③ごま	小学校 632 27.5 中学校 772 33.0		17【金】 むぎごはんビー フカレーをかけ たて 食べましょう。
17	①麦ごはん ②牛乳 ③ビーフカレー ④新玉ねぎのサラダ	③牛肉 ③チーズ	②③牛乳 ③チーズ	③にんじん ③トマト	③④たまねぎ ③しめじ ③グリーンピース ④キャベツ ④きゅうり ④コーン	①米 ①小麦 ③じゃがいも ④さとう	③油 ④ごま ④ごま油	小学校 669 21.9 中学校 793 25.4		

※ 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2年度 給食費について＞		
小学校	月額 4,000円 (1食あたり)	226 円)
中学校	月額 4,700円 (1食あたり)	267 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 2 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 (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)			
20	①ごはん ②牛乳 ③鶏飯スープ ④鶏飯具 ★⑤ヨーグルト ⑥むらさきもチップス(中のみ)	③とり肉 ③たまご	②牛乳 ④ヨーグルト	③にんじん	③しいたけ ③ふかねぎ ③つぼ漬け	①こめ ③麦 ③⑤さとう ⑤さつまいも	⑤油	小学校 638 29.2 中学校 761 33.4	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>20[月] ごはんは鶏飯 スープと鶏飯具 をかけて食べま しょう。</p> </div>	
21	①小型黒糖パン ②牛乳 ③煮込みうどん ④揚げぎょうざ(小1個 中2個)	③とり肉 ③さつま揚げ ③かまぼこ ③生揚げ	②牛乳 ④豚肉	③にんじん ③こまつな ④にら	③えのきたけ ③ふかねぎ ③④キャベツ	①パン ③うどん ④小麦粉	④なたね油	小学校 677 29.4 中学校 821 34.9		
22	①ごはん ②牛乳 ③じゃがいものそぼろ煮 ④高菜炒め	③とり肉 ③豚肉 ③ちくわ ③生揚げ ④かつお節	②牛乳	③にんじん ④えだまめ ④たかな	③たまねぎ ③だいこん ③いとこんにやく ③しいたけ ③グリーンピース ④ふかねぎ ④たけのこ	①こめ ③じゃがいも ③④さとう	④ごま油 ④ごま	小学校 679 28.6 中学校 797 33.3		
23	①バターパン ②牛乳 ③鶏と揚げの中華煮 ④カミカミサラダ	①パン ③とり肉 ③生揚げ ③かまぼこ	②牛乳 ④大豆	③にんじん ③チンゲン菜 ④こまつな	③たまねぎ ③しいたけ ③たけのこ ④キャベツ ④きゅうり ④コーン	①パン ③さとう ③でんぷん	③ごま油 ④ごま	小学校 640 28.8 中学校 795 34.3		<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>10[金] マイティーソースの袋 20[月] むらさきもチップス の袋 24[金] 黒糖ピーンズの袋 はコンテナ室ごと 一つにまとめて コンテナに入れ てください。</p> </div>
24	①枕崎産ごはん ②牛乳 ③だしを味わうかきたま汁 ④かご豚のしょうが炒め ⑤黒糖ピーンズ	①豚肉 ④たまご ④いとかまぼこ ⑤大豆	②牛乳	④にんじん ③こまつな ⑤ピーマン ⑤赤ピーマン ⑤えだまめ	③④たまねぎ ③たけのこ ④えのきたけ ⑤キャベツ	①こめ ③じゃがいも ④さとう ⑤黒糖	④ごま油 ④ごま ④ごま油	小学校 645 30.5 中学校 755 34.8		
27	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牛肉 ③生揚げ ③みそ	②牛乳	③にんじん ③にら ④ほうれんそう	③たまねぎ ③たけのこ ④キャベツ ④もやし ④黄ピーマン	①こめ ③④さとう ③でんぷん	④ごま油 ④ごま	小学校 649 23.1 中学校 763 26.7		
28	①りんごパン ②牛乳 ③ビーフン ④コンカツサラダ	③豚肉 ③ちくわ ③かまぼこ ④かつお節	②牛乳 ④こんぶ	③にんじん ③ピーマン	①りんご ③たまねぎ ③たけのこ ③しいたけ ④キャベツ ④もやし ④きゅうり	①パン ③ビーフン ④さとう	④ごま油 ④油	小学校 627 27.2 中学校 781 32.4	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>30[木] かつおソテー をパンにはさんで 食べましょう</p> </div>	
30	①ドッグパン ②牛乳 ③肉団子のスープ煮 ④かつおソテー	③とり肉 ③豚肉 ④かつお	②牛乳	③にんじん ③チンゲン菜 ④ピーマン ④赤ピーマン	③たまねぎ ③たけのこ ③もやし ③しいたけ ③キャベツ ④コーン	④パン ③じゃがいも	④油 ④ごま	小学校 629 26.2 中学校 772 31.5		



<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。

~ご入学ご進級おめでとようございます~



<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、地元産の食材である「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。

