

4月 昼食(学校給食)予定献立表

* 朝食・夕食及び土日祝日の献立は、別にお示します。

鹿児島県立楠井中学校・高等学校



新しい学校、新しい学年。

期待と不安を胸に抱いていることでしょう。

そんな皆さんを応援し、心と体の健やかな成長を支えていくために、本年度も「栄養バランスよく、安心安全でおいしい給食」を目指して、給食室職員一同力を合わせて届けていきたいと思います。また、学校では毎日の給食の時間を中心に、授業などとも連携した食育を進めていきます。



【献立表の見方①】

- 給食(昼食)の各献立名と食材名を記しています。
- 食材名は、6つの基礎食品群に分けて記しています。
- 食材名についている番号は、各献立の材料であることを表しています。
- 栄養価は、エネルギー、タンパク質、脂質、塩分の量を示しています。



【献立表の見方②】

献立名に色がついているものは、食物アレルギー対応の対象となる料理・使用食品で、分かりやすいように記載しています。

食べる前に、使用食品を必ず確認するようにしましょう。

食物アレルギー原因食品としてカラー表記する食品(令和7年度)

くるみ、アーモンド、カシューナッツ、ピーナッツ、ごま、卵、バナナ、飲用牛乳

【6つの食品群】

- 1群: 肉、魚、たまご、大豆
- 2群: 牛乳、乳製品、海藻、小魚
- 3群: 緑黄色野菜
- 4群: 淡色野菜、果物、茸類
- 5群: 米、麦、芋、さとう
- 6群: 油、種実類

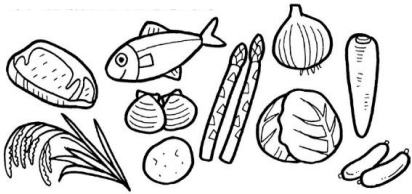
カルシウムの摂取量を補うために、毎食250ccの牛乳を提供します。
中学1年生は、小学校の頃より少し増えると思いますが、しっかり飲んで丈夫な体作りを心がけましょう!



Q.給食費って何に使われるのですか?

A.給食費は子どもたちにおいしい給食をつくるための食材費となります!

地域でつくられた新鮮で安心安全な食材を積極的に取り入れ、成長期の子どものために、栄養バランスのよいおいしい給食をつくるための費用となります。



給食当番の身支度チェック

- ①しっかりと石けんで手を洗い、清潔なハンカチで拭きましょう。
- ③つめは短く切っておきましょう。
- ④マスクは鼻まで覆いましょう。
- ⑤清潔な白衣を身につけましょう。
- ⑥髪の毛は三角巾から出ないようにしましょう。

給食当番以外の人は

- ①しっかりと石けんで手を洗い、清潔なハンカチで拭きましょう。
- ②準備ができるまで静かに教室で待ちましょう。
- ②配膳を手伝うときは、マスクをつけましょう。

正しく配膳できているかな?



給食は、和食の配膳を基本としています。主食のご飯を左、汁物を右に置きます。これは一汁三菜など、古くから食べ継がれてきた和食の配膳の基本で、ご飯を左側に置いたほうがスムーズに食事ができるからです。(右利きの場合。左利きの場合はご飯と汁物の配置を入れ替えるとスムーズになります。)
上の図を参考に、自分のトレイをチェックし、正しい配膳ができるよう心掛けましょう。

	月	火	水	木	金
	7 始業式	8 入学式	9	10	11
献立名	① 麦ご飯 ② 牛乳 ③ 麻婆豆腐 ④ もやしの甘酢和え ⑤ わかめスープ 新学期が始まります。今年も安心しておいしい給食の提供に努めます。どうぞよろしくお願いします。	① 麦ご飯 ② 牛乳 ③ 鶏の生姜焼き ④ ほうれん草ソテー ⑤ キャベツのみそ汁 新学年スタートで緊張している人も多いことでしょう。給食では、協力して準備や片付けを行い、会話をしながら食事をしましょう。	① 麦ご飯 ② 牛乳 ③ サバの葱味噌焼き ④ 洋風煮浸し ⑤ 白菜と肉だんごのスープ 給食では魚料理をできるだけ多く提供してきたと考えています。良質なたんぱく質やカルシウムなどの摂取を目的としています。	① 麦ご飯 ② 牛乳 ③ 筑前煮 ④ もずくのみそ汁 ⑤ 黒糖ビーンズ 和食が中心となる給食は、栄養豊富で食物繊維も多く、生活習慣病の予防によいと言われる豆類を多く使用しています。	① 麦ご飯 ② 牛乳 ③ 黒豚ポークカレー ④ コールスローサラダ 給食で人気のカレーは毎月いろいろな食材を使用し登場します。今回は鹿児島県の三黒の一つ、黒豚肉の登場です。
6つの基礎食品群	1群 ③豚肉 ④豆腐 ⑤大豆 ⑥みそ 2群 ②牛乳 ⑤わかめ 3群 ③にんにくの芽 ④⑤人参 ④ほうれん草 ⑤チンゲン菜 4群 ③玉葱 ④竹の子 ⑤干し椎茸 ⑥深ねぎ 5群 ①米 ②麦 ③④砂糖 6群 ③油	1群 ③鶏肉 ④ウインナー ⑤油揚げ ⑥みそ 2群 ②牛乳 3群 ④ほうれん草 ⑤人参 4群 ③生姜 ④しめじ もやし ⑤キャベツ 5群 ①米 ②麦 ⑤じゃが芋 6群 ③④油	1群 ③サバ ④みそ 2群 ④油揚げ ⑤鶏肉 3群 ②牛乳 4群 ④小松菜 ⑤人参 ⑥葉ねぎ 5群 ③深ねぎ ④生姜 ⑤白菜 ⑥竹の子 ⑦干し椎茸 6群 ①米 ②麦 ③砂糖 ⑤春雨	1群 ③鶏肉 ④生揚げ ⑤竹輪 ⑥豆腐 ⑦みそ ⑧大豆 2群 ②牛乳 ④もずく 3群 ③インゲン ④人参 4群 ③ごぼう ④竹の子 ⑤れんこん ⑥干し椎茸 ⑦こんにゃく ⑧玉葱 ⑨えのき 5群 ①米 ②麦 ③じゃが芋 ④砂糖 6群 ③油	1群 ③豚肉 ④大豆 2群 ④まぐろツナ 3群 ②牛乳 ③チーズ 4群 ③インゲン トマト缶 ④人参 ⑤小松菜 5群 ③玉葱 ④にんにく ⑤生姜 りんご ⑥キャベツ ⑦きゅうり 6群 ①米 ②麦 ③じゃが芋 ④砂糖 ⑤油
その他	③甜麺醤 ④豆板醤 オイスターソース	⑤煮干し ⑥昆布	④⑤鶏がら コンソメ		③チャツネ カレールウ
栄養価	エネルギーKcal/タンパク質g/脂質g/塩分g 832/33.2/23.3/3.4	エネルギーKcal/タンパク質g/脂質g/塩分g 832/35.1/28.1/2.7	エネルギーKcal/タンパク質g/脂質g/塩分g 823/37.2/20.3/3.0	エネルギーKcal/タンパク質g/脂質g/塩分g 864/35.1/22.8/3.0	エネルギーKcal/タンパク質g/脂質g/塩分g 951/35.8/28.9/2.7

★赤斜めの太文字はアレルギー対応食材です。

毎月第3土曜日は、「かごしま生き生き食の日」です。

	月	火	水	木	金
献立名	14 ① 麦ご飯 ② 牛乳 ③ 春キャベツのみそ炒め ④ トマトの中華風スープ ⑤ 果物 春キャベツの旬は3～5月で、冬キャベツより水分が多く柔らかく、ビタミンCやカロテンが豊富なのが特徴です。	15 ① 麦ご飯 ② 牛乳 ③ メンチカツ ④ さくさくポテトサラダ ⑤ さつま汁 楠井では、肝付町産麦みそ、赤みそ、米みそ、茶うけみそなど複数のみそを活用し、様々な料理に登場します。	16 ① 麦ご飯 ② 牛乳 ③ 大根と豚肉のみそ煮 ④ 吉野汁 ⑤ 大豆田作り 畑の肉といわれる大豆は体に必要なたんぱく質や脂質などを豊富に含む栄養価の高い食材です。	17 ① ペンネマカロニ ② 牛乳 ③ ボロネーゼ ④ こんにやくサラダ ⑤ 手作りいちごケーキ こんにやくの主成分であるグルコマンナンは、腸のトラブルを改善する効果が期待されています。	18 ① 麦ご飯 ② 牛乳 ③ きびなごの唐揚げ ④ じゃが芋のそぼろ煮 ⑤ 南瓜のみそ汁 給食では毎月きびなご料理が登場します。骨ごと食べられるので、丸ごと料理し成長期に必須のカルシウム摂取を目指します。
6つの基礎食品群	1群 ③豚肉 生揚げ みそ ④鶏肉 2群 ②牛乳 ③ひじき 3群 ③にんにくの芽 人参 ④トマト缶 小松菜 4群 ③キャベツ 玉葱 こんにやく ③しめじ 生姜 ④大根 えのき レタス ⑤果物 5群 ①米 麦 ③砂糖 ③④油 6群 ③④油	③豚肉 大豆 ③④鶏肉 油揚げ みそ ②牛乳 ③④⑤人参 ⑤小松菜 ③玉葱 枝豆 コーン ③④キャベツ ⑤大根 ごぼう こんにやく 生姜 ①米 麦 ③パン粉 小麦粉 ④じゃが芋 はちみつ ③⑤油 ④マヨネーズ	③豚肉 さつま揚げ みそ ④鶏肉 油揚げ 豆腐 ⑤大豆 ②牛乳 ③煮干し ③インゲン ③④人参 ④小松菜 ③大根 こんにやく 深ねぎ 生姜 ④玉葱 えのき ①米 麦 ③じゃが芋 ③⑤砂糖 ④でん粉 ③④油	③豚肉 牛肉 大豆 ⑤卵 ②⑤牛乳 ③チーズ ⑤生クリーム ③トマト缶 人参 ピーマン ③玉葱 竹の子 マッシュルーム ③生姜 にんにく ④キャベツ ④こんにやく 玉葱 梅 ⑤いちご ①マカロニ ③米粉 ⑤小麦粉 砂糖 ③④油 ⑤マーガリン	④鶏肉 大豆 生揚げ ⑤油揚げ みそ ②牛乳 ③きびなご ④インゲン 人参 ⑤南瓜 小松菜 ④玉葱 干し椎茸 生姜 ⑤もやし ①米 麦 ④じゃが芋 砂糖 でん粉 ③④油
栄養価	③甜麺醤 エネルギーKcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 843/34.8/24.5/2.7	④カレー粉 リンゴ酢 ⑤煮干し エネルギーKcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 888/30.4/26.8/2.1	④煮干し だし昆布 エネルギーKcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 888/38.9/27.1/2.8	③デミグラスソース ケチャップ エネルギーKcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 955/36.1/31.1/3.3	④⑤煮干し だし昆布 エネルギーKcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 892/37.3/24.2/2.9
献立名	21 ① ひじきと高菜のピラフ ② 牛乳 ③ 魚フライ ④ 春野菜のクリーム煮 ひじきなどの海藻類は、低エネルギーでヨウ素や食物繊維が豊富です。ヨウ素は新陳代謝を活性にしたり、甲状腺ホルモンをつくる働きがあります。	22 ① 麦ご飯 ② 牛乳 ③ みそ煮込みうどん ④ 大豆の磯煮 給食のうどんは、麺と汁を別配缶する場合と、具と一緒に煮込む場合とがあります。それぞれに味わいがあり、寒い時期は煮込むことが多いです。	23 ① 麦ご飯 ② 牛乳 ③ 和風おろしハンバーグ ④ ブロッコリーサラダ ⑤ マカロニスープ ブロッコリーは蕾を食べる野菜です。ビタミンCや食物繊維が多く含まれていて、抗酸化作用も期待されています。	24 ① 麦ご飯 ② 牛乳 ③ つゆだく豚丼 ④ きゅうりとわかめの甘酢和え ⑤ 大根のみそ汁 給食では時々献立が登場しますが、よく噛まずに、かき込んで食べる人が多いようです。噛むことを意識して食べましょう。	25 ① 麦ご飯 ② 牛乳 ③ 揚げ魚の野菜あんかけ ④ もやしの煮浸し ⑤ つみれの味噌汁 もやしは豆などを暗い所で発芽させ、本葉が開く前に収穫したもので、緑豆、大豆、ブラックマツペ、アルファルファなど種類があります。
6つの基礎食品群	1群 ①豚肉 ③ホキ ④ウインナー 白いんげん豆 2群 ②牛乳 ①ひじき ④スキムミルク 3群 ①高菜漬け ①④人参 ④ブロッコリー 4群 ①④玉葱 ④キャベツ カリフラワー 5群 ①米 麦 ③パン粉 でん粉 ③④小麦粉 ④じゃが芋 ①バター ③④油 6群 ①バター ③④油	③豚肉 さつま揚げ 油揚げ ③みそ ④鶏肉 大豆 生揚げ ②牛乳 ④昆布 ③小松菜 ③④人参 ③白菜 しめじ ④大根 こんにやく 枝豆 生姜 ④にんにく ①米 麦 ③うどん ④砂糖 ③④油	③ハンバーグ(豚・鶏) ⑤鶏肉 ②牛乳 ③ブロッコリー ④⑤人参 ⑤トマト缶 ほうれん草 ③玉葱 大根 しめじ にんにく ④カリフラワー コーン ⑤玉葱 セロリ キャベツ ①米 麦 ③でん粉 はちみつ ①⑤砂糖 ④でん粉 ③⑤油 ④ドレッシング	③豚肉 生揚げ ④油揚げ みそ ②牛乳 ④わかめ ③④人参 ⑤小松菜 ③玉葱 切干大根 こんにやく ③深ねぎ 生姜 ④もやし きゅうり ⑤大根 ①米 麦 ③でん粉 ③④砂糖 ③油	③さば ④鶏肉 ⑤つみれ(太刀魚) 油揚げ みそ ②牛乳 ③ピーマン ③④⑤人参 ④小松菜 ③玉葱 えのき ④もやし ⑤ごぼう 白菜 深ねぎ 生姜 ①米 麦 ③でん粉 砂糖 ③油
栄養価	④ガラスープ ポタージュの素 エネルギーKcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 844/33.0/25.1/2.8	③さば節 ④オイスターソース エネルギーKcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 891/37.5/22.7/2.7	⑤ガラスープ エネルギーKcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 882/33.4/29.3/2.4	③唐辛子 ③⑤煮干し だし昆布 エネルギーKcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 852/34.2/22.4/2.8	③⑤煮干し エネルギーKcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 818/35.1/22.6/3.1

学校における食に関する指導の内容

食に関する指導は、学校の教育活動全体を通して行います。

教科等の時間



各教科や外国語活動、総合的な学習の時間、特別活動、自立活動には、食に関する指導と関連づけることができます。関連づけることで、食育の充実や教科等のよりよい目標達成につながります。

給食の時間



学校給食は、児童生徒の健康の維持・増進、体位の向上を図り、望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付けるために重要な教材です。また、地域の文化や伝統に対する理解と関心を深めます。

個別な相談指導



偏食、肥満・やせ傾向にある児童生徒や、食物アレルギーを有する児童生徒など、全体での指導では解決できない健康に関する個別性の高い課題について改善を促すために相談指導を行っています。



生活習慣病予備軍になる
《こんな食習慣》

- ◆ 食べ過ぎ
- ◆ 油っぽい料理をよく食べる
- ◆ 塩分のとりすぎ
- ◆ 糖分のとりすぎ
- ◆ 朝食などの欠食
- ◆ 夜遅くに食べる
- ◆ 野菜や果物をほとんど食べない



楠井では、給食だけでなく日々の食事を自分で管理しなければなりません。子どものうちから、こうした食習慣が見られる場合には、早く改善する必要があります。毎日の食生活をしっかりと考えましょう。

★赤斜めの太文字はアレルギー対応食材です。

毎月第3土曜日は、「かごしま生き食の日」です。