

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。

鹿児島県立楠集中学校・高等学校

	月	火	水	木	金
<p>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ひます。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。</p> <p>【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。</p> <p>【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</p> <p>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ひますが、しっかり飲んで丈夫な体作りを心がけましよう!</p>	<p>【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。 【令和8年度 食物アレルギー原因食品予定品目】 鶏肉、エビ、カニ、くるみ、アーモンド、カシューナッツ、ピーナッツ、バナナ、飲用牛乳、あさり</p>				
	<p>Q.給食費って何に使われるのですか?</p> <p>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。</p>				
<p>給食当番の身支度チェック</p> <p>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。</p> <p>給食当番以外の人は</p> <p>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。</p>		<p>正しく配膳できているかな?</p> <p>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。</p>			
<p>献立名</p> <p>6つの基礎食品群</p> <p>その他</p> <p>栄養価</p>	<p>6 献立表確認のお願い</p> <p>給食で初めて食べる食材はありますか?</p> <p>食物アレルギーは、乳児が最も多く、年齢が上がると共に減少します。しかし中には学童期以降にアレルギー症状が現れる場合もありますので、日頃から、給食・食療の予定献立表を確認しましょう。 もし、異変を感じたら、すぐに、近くの先生や寮スタッフに伝えてください。</p>	<p>7 始業式</p> <p>① 麦ご飯 ② 牛乳 ③ 肉豆腐 ④ もやしの甘酢和え ⑤ わかめスープ</p> <p>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。苦手な食材も出てくと思ひますが、どうぞよろしくお願いしします。</p> <p>③牛肉 大豆 豆腐 みそ ④糸かまぼこ ②牛乳 ⑤わかめ</p> <p>③にんにくの芽 ③④⑤人参 ④ほうれん草 ③玉葱 竹の子 干し椎茸 にんにく ③生姜 ④もやし ⑤大根 えのき チンゲン菜</p> <p>①米 麦 ③油 ④ごま油</p> <p>③オイスター 豆板醤 ⑤鶏がら だし昆布 エネルギー-Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 866/35.6/26.5/3.5</p>	<p>8 入学式</p> <p>① 春の混ぜ寿司 ② 牛乳 ③ 白身魚フライ ④ ひじきの五目炒め煮(少量) ⑤ すまし汁</p> <p>新入生は慣れない環境で緊張している人も多くいことでしょう。給食では、協力して準備や片付けを行い、会話を楽しみながら食事をしましょう。</p> <p>①さつま揚げ ③ホキ ④豚肉 油揚げ 高野豆腐 ⑤豆腐 ②牛乳 ④ひじき</p> <p>①④⑤人参 ③インゲン ⑤葉ねぎ ①切干大根 ごぼう 干し椎茸 ①枝豆 つぼ漬け ④大根 こんにやく</p> <p>①米 ③小麦粉 パン粉 ④じゃが芋 砂糖 ⑤白玉餅 ①③④油</p> <p>④オイスター ⑤さば節 だし昆布 エネルギー-Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 839/36.2/22.9/3.7</p>	<p>9</p> <p>① ペンネ ② 牛乳 ③ ポロネーゼ ④ こんにやくサラダ ⑤ クレープ(いちご)</p> <p>給食の配膳は、食缶の中身を全てつぎ分けることが大切です。学年により量が少しずつ違いますので、自分の体調に合わせてしっかりと食べましょう。</p> <p>③豚肉 牛肉 大豆 ④かつお ⑤豆乳 ②③牛乳 ③チーズ</p> <p>③トマト缶 ピーマン ③④人参 ④小松菜 ③玉葱 れんこん マッシュルーム ③切干大根 こんにやく ③切干大根 にんにく ④キャベツ こんにやく 梅 ⑤いちご</p> <p>①ペンネマカロニ ⑤米粉 砂糖 ①③油 ④ドレッシング</p> <p>①③鶏がら ③デミグラス ケチャップ エネルギー-Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 898/38.2/32.6/2.8</p>	<p>10</p> <p>① 麦ご飯 ② 牛乳 ③ 煮しめ ④ 春キャベツのみそ汁 ⑤ 黒糖ピーンズ</p> <p>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っています。よく噛んで食べましよう。</p> <p>③鶏肉 竹輪 厚揚げ ④豚肉 油揚げ みそ ⑤大豆 ②牛乳</p> <p>③インゲン ③④人参 ④小松菜 ③切干大根 ごぼう こんにやく ③干し椎茸 ④キャベツ しめじ ①米 麦 ③じゃが芋 ③⑤砂糖 ③④油</p> <p>③さば節 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 895/41.2/21.9/2.8</p>

*赤字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。

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、別にお示しします。

鹿児島県立楠集中学校・高等学校

月	火	水	木	金
献立名 13 外国の料理(韓国) ① 麦ご飯 ② 牛乳 ③ チーズタッカルビ ④ ナムル ⑤ トックスープ タッカルビとは韓国が発祥で鶏肉と野菜をコチュジャンベースの甘辛いタレで炒めた料理ですが、チーズを絡めて食べるのは日本で誕生したアレンジ料理だそうです。	献立名 14 ① 麦ご飯 ② 牛乳 ③ いわしの蒲焼き ④ イカと大根の煮物 ⑤ なめこのみそ汁 給食ではいろいろな魚を使用した料理が登場します。今日の魚「鯛」には、血液サラサラ効果のEPA、頭の働きを助けるDHAが豊富です。骨に気をつけてよく噛んで食べましょう。	献立名 15 ① ナン ② 牛乳 ③ チリコンカン ④ ポトフ ⑤ 甘夏みかんケーキ ナンはインドや中近東などで食べられている。生地を薄く伸ばして焼いたパンのひとつです。タンドールという大きな蓋のような形の窯に生地を張り付けて焼き上げるそうです。	献立名 16 ① 麦ご飯 ② 牛乳 ③ みそ煮込みうどん ④ ひじきと田作りのふりかけ ⑤ オレンジ 果物には、ビタミンや果糖、ブドウ糖が多く含まれています。また、水分も多く、クエン酸などの有機酸含む果物が多いので、唾液の分泌を促し、食欲の増進に役立ちます。	献立名 17 ① 麦ご飯 ② 牛乳 ③ 新じゃがいものそぼろ煮 ④ わかめの酢の物 ⑤ つみれ汁 じゃが芋の芽や緑色の部分は、天然毒素を多く含みます。食べると嘔吐や腹痛を起こす可能性があるため、学校や家庭の菜園で栽培し、調理して食べる時は、注意しましょう。
6つの基礎食品群 1群 ③鶏肉 ⑤豚肉 2群 ②牛乳 ③チーズ ⑤わかめ 3群 ③にんにくの芽 ④ほうれん草 ④人参 4群 ③玉葱 キャベツ 生姜 ③④にんにく ④豆もやし えのき ⑤大根 深ねぎ 5群 ①米 ③小麦 ③さつまいも ⑤トック 6群 ③マヨネーズ ④ごま ごま油	6つの基礎食品群 1群 ③いわし ④イカ 厚揚げ ⑤あさり 豆腐 みそ 2群 ②牛乳 3群 ④インゲン ④⑤人参 ⑤葉ねぎ 4群 ④大根 こんにやく ⑤玉葱 なめこ 5群 ①米 ③小麦 ③④砂糖 ④里芋 6群 ③ごま 油	6つの基礎食品群 1群 ③豚肉 ④大豆 ⑤金時豆 2群 ④ウインナー ④高野豆腐 ⑤卵 3群 ②⑤牛乳 ③チーズ ⑤ヨーグルト 4群 ③トマト缶 パセリ ③④人参 プロッコリー 5群 ③マッシュルーム にんにく 生姜 ④⑤玉葱 ④大根 キャベツ セロリ ⑤甘夏みかん みかん 6群 ①ナン ③⑤砂糖 ④じゃが芋 ⑤小麦粉 ③油 ⑤バター	6つの基礎食品群 1群 ③豚肉 さつまいも 油揚げ みそ ④かつお節 2群 ②牛乳 ④煮干し ひじき ④青のり粉 3群 ③小松菜 人参 4群 ③白菜 玉葱 しめじ 生姜 ⑤オレンジ 5群 ①米 ③小麦 ③うどん 6群 ③油 ④ごま	6つの基礎食品群 1群 ③豚肉 ④大豆 厚揚げ ⑤太刀魚 油揚げ みそ 2群 ②牛乳 ④わかめ 3群 ③④人参 ⑤小松菜 4群 ③玉葱 干し椎茸 こんにやく 枝豆 ③⑤生姜 ④きゅうり キャベツ ⑤大根 深ねぎ 5群 ①米 ③小麦 ③じゃが芋 でん粉 ④砂糖 6群 ③油
栄養価 エネルギー/Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 851/38.2/23.0/3.3	栄養価 エネルギー/Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 920/41.1/25.9/3.3	栄養価 エネルギー/Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 916/44.3/31.9/3.5	栄養価 エネルギー/Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 847/32.6/19.1/2.8	栄養価 エネルギー/Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 858/34.2/26.7/3.4
献立名 20 ① 麦ご飯 ② 牛乳 ③ 肉みそ丼 ④ もやしのニンニク炒め ⑤ クイツィオスープ クイツィオとは、タイで食べられている米粉で作られた麺のことです。小麦粉の麺とは違いつるつるとした食感が特徴です。	献立名 21 ① 麦ご飯 ② 牛乳 ③ アジフライみそだれ ④ おかか和え ⑤ 豚汁 アジを丸ごと1尾の全体を見たことがありますか？ アジには体の側面にギザギザとした「せいご」という硬いところがあります。機会があれば色々な魚を観察してみてください。	献立名 22 ① サフランライス ② 牛乳 ③ チキンクリーム ④ キャロットラペ ⑤ スティックタルト サフランライスは、あさりやオイスターのエキスが入る風味豊かなご飯です。今日は、その上にチキンクリームをかけて食べる献立になります。	献立名 23 体育祭予行 ① 麦ご飯 ② 牛乳 ③ 野菜たっぷり焼き肉丼 ④ けんちん汁 ⑤ ヨーグルト 給食の汁物は具材がたくさん入っています。なかには、汁だけよそって、具をつがない人がみられます。苦手な食材が入っていたとしても、できるだけ食べるよう努力しましょう。	献立名 24 ① 麦ご飯 ② 牛乳 ③ 鯖のマスタード焼き ④ ほうれんそうのごまあえ ⑤ かき玉汁 ごまには血行をよくするビタミンEや貧血予防の鉄、腸内環境を整える食物繊維などを含む栄養満点な食材です。また、すりごまや練りごまにするとうり消化吸収がよくなります。
6つの基礎食品群 1群 ③豚肉 ④大豆 みそ ④イカ ⑤ベーコン 2群 ②牛乳 ③ひじき 3群 ③⑤人参 ④にんにくの芽 ⑤小松菜 4群 ③玉葱 ごぼう 干し椎茸 枝豆 ③生姜 ③④にんにく ④豆もやし ④キャベツ ⑤玉葱 5群 ①米 ③小麦 ③砂糖 ④じゃが芋 ⑤ピーマン 6群 ③④油	6つの基礎食品群 1群 ③アジ みそ ④油揚げ かつお節 ⑤豚肉 厚揚げ みそ 2群 ②牛乳 3群 ④小松菜 ④⑤人参 4群 ④キャベツ ⑤大根 ごぼう こんにやく 深ねぎ ⑤生姜 5群 ①米 ③小麦 ③④砂糖 ④じゃが芋 6群 ③⑤油	6つの基礎食品群 1群 ③鶏肉 ベーコン ひよこ豆 ④かつお ⑤おから 2群 ②③牛乳 ③スキムミルク ③チーズ 3群 ③プロッコリー ③④人参 4群 ③玉葱 カリフラワー しめじ ③マッシュルーム コーン ④大根 きゅうり ⑤りんご 5群 ①米 ③小麦 ③小麥粉 ④⑤砂糖 ⑤米粉 さつまいも 6群 ③⑤マーガリン ④油	6つの基礎食品群 1群 ③豚肉 ④高野豆腐 みそ ④豆腐 2群 ②牛乳 ⑤ヨーグルト 3群 ③ピーマン ③④人参 ④小松菜 4群 ③玉葱 もやし キャベツ にんにく ③生姜 りんご パイン ④大根 ごぼう こんにやく 5群 ①米 ③小麦 ③砂糖 でん粉 ④じゃが芋 6群 ③油	6つの基礎食品群 1群 ③サバ ④マゴロツナ ⑤糸かまぼこ 豆腐 卵 2群 ②牛乳 3群 ③パセリ ④ほうれん草 ④⑤人参 ⑤葉ねぎ 4群 ③にんにく ④キャベツ ⑤玉葱 えのき 5群 ①米 ③小麦 ③パン粉 ④砂糖 ⑤でん粉 6群 ③マヨネーズ ④ごま
栄養価 エネルギー/Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 879/35.7/26.1/3.7	栄養価 エネルギー/Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 857/43.7/24.8/2.5	栄養価 エネルギー/Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 854/32.3/27.0/2.5	栄養価 エネルギー/Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 947/42.0/24.8/3.0	栄養価 エネルギー/Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 787/37.8/21.4/2.6

朝ご飯は1日の元気の源です。朝ご飯を食べると、午前中に活動するための準備が整います。朝ご飯を抜くと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れたり、いらいらしたりするなどの影響があります。毎日朝ご飯を欠かさずに食べましょう。



朝ごはんの効果

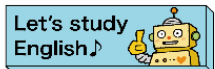
体や脳のエネルギーになる

体温が上がる

脳の働きを活発にする

排便を促す

朝ごはんを食べると



朝食は英語で何ていうの？

朝ご飯を食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よく噛んで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送られると腸が動き始めて、朝の排便を促します。また、朝ご飯を毎日食べている人は、そうでない人に比べて、体力・運動能力や学力が高い傾向にあることが文部科学省などの調査で分かっています。朝ご飯をしっかりとして、1日を元気に過ごしましょう。

朝食は、英語で「breakfast」と言います。断食 (fast) を破る (break) という意味です。朝食を抜くと長時間、食事をとらないことになり、集中力が途切れやすくなったり、体力がなくなったりします。1日の始まりにきちんと朝ご飯をとるように心がけましょう。

*赤斜めの太文字はアレルギー対応食材です。