



4月 こんだてよていひょう

は島内産の食品です。
知名町立学校給食センター（小学校）

	月	火	水	木	金
こんだてめい 1・2群 体をつくるもとになる食品 3・4群 体の調子を整える食品 5・6群 エネルギーのもとになる食品 エネルギー/たんぱく質 家庭でとってほしい食品	8	9	10	11	12
	①ごはん ②牛乳 ③「春のささやき」みそ汁 ④豆腐そぼろ	①チキンカレーライス (麦ごはん) ②牛乳 ③フルーツポンチ	①小さいミルクパン ②牛乳 ③スバグティ・ナポリタン ④春の彩りサラダ	①ごはん ②牛乳 ③肉じゃが ④かつおみそ	①わかめ麦ごはん ②牛乳 ③お祝いゼリー ④すまし汁 ⑤鶏のから揚げ
	②ぎゅうにゅう ③とうふ わぎみそ あぶらあげ ④こうやどうふ ぶたにく ぎゅうにく	①とりにく チーズ ②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう ③とりにく ハム チーズ	②ぎゅうにゅう ③ちくわ ぎゅうにく(えらぶぎゅうにゅう) ④かつおなまりぶし	①わかめ ②ぎゅうにゅう ③さつまあげ どうふ ④とりにく
	③にんじん だいこん はねぎ ④ニラ にんじん たまねぎ ほししいたけ	①たまねぎ にんじん グリンピース りんごかじゅう ③パイナップル みかん もも アセロラゼリー	③にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン トマト ④キャベツ だいこん にんじん アスパラガス コーン	③たまねぎ にんじん いたごんにやく ほししいたけ グリンピース ④にんじん ごぼう きくらげ ニラ	③はねぎ にんじん だいこん たけのこ ほししいたけ ⑤おいわいゼリー(いちご クラブベリー)
	①こめ わぎ ③じゃがいも ④さとう あぶら	①こめ わぎ じゃがいも こむぎこ バター あぶら	①ミルクパン ③スバグティ さとう あぶら ④マヨネーズ(卵不使用) オリーブオイル さとう	①こめ ③じゃがいも さとう あぶら ④ごま あぶら さとう	①こめ わぎ ④でんぶん あぶら ⑤おいわいゼリー(さとう)
641kcal/29.0g 魚・海藻・卵・果物	692kcal/20.7g 豆・豆製品・魚・海藻・卵	617kcal/25.1g 豆・豆製品・魚・海藻・卵・いも類・果物	645kcal/29.5g 豆・豆製品・海藻・卵・果物	624kcal/26.4g 卵・いも類	
こんだてめい 1・2群 体をつくるもとになる食品 3・4群 体の調子を整える食品 5・6群 エネルギーのもとになる食品 エネルギー/たんぱく質 家庭でとってほしい食品	15	16	17	18	19
	①ごはん ②牛乳 ③マーボー豆腐 ④ニラともやしナムル	①ごはん ②牛乳 ③けんちん汁 ④魚のねぎみそ焼き・ミニトマト	①コッペパン ②牛乳 ⑤りんごジャム ③クリームシチュー ④アスパラガスのソテー	①麦ごはん ②牛乳 ③きくらげのみそ汁 ④魚と大豆のかみかみ揚げ	①鶏飯 (麦ごはん・真・スープ・一食のり) ②牛乳 ④豆腐プリンタルト ③じゃがいものシャキシャキサラダ
	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく だいず どうふ あかみそ	②ぎゅうにゅう ③とりにく あぶらあげ ④サワラ こめみそ	②ぎゅうにゅう ③とりにく ぎゅうにゅう ベーコン スキムミルク ④ウィンナー	②ぎゅうにゅう ③あつあげ わぎみそ わかめ ④タラ だいず	①とりにく たまご のり ②ぎゅうにゅう ④プリンタルト(とうにゅう)
	③ふかねぎ にんじん ほししいたけ たまねぎ たけのこ グリンピース ④キャベツ もやし ニら にんじん きくらげ	③にんじん だいこん ほししいたけ はねぎ こんにやく ④ふかねぎ ミニトマト	③にんじん たまねぎ グリンピース ④アスパラガス コーン にんじん たまねぎ	③きくらげ だいこん にんじん ④にんじん ニら	①パイパイづけ はねぎ ほししいたけ ③じゃがいも きゅうり にんじん コーン
	①こめ ③でんぶん ごまあぶら さとう あぶら ④ごま ごまあぶら さとう	①こめ ③じゃがいも ごまあぶら ④ごま くるまじり ごまあぶら	①コッペパン ③じゃがいも こむぎこ バター あぶら ④オリーブオイル	①こめ わぎ ③じゃがいも ④あぶら さつまいも でんぶん さとう	①こめ わぎ あぶら さとう ③ごま じゃがいも ごまあぶら さとう ④プリン タルト(こめ さとう でんぶん)
653kcal/27.3g 魚・海藻・卵・いも類・果物	639kcal/30.4g 豆・海藻・卵・果物	614kcal/25.0g 豆・豆製品・魚・海藻・卵・果物	645kcal/24.2g 卵・果物	673kcal/26.1g 豆・魚・果物	
こんだてめい 1・2群 体をつくるもとになる食品 3・4群 体の調子を整える食品 5・6群 エネルギーのもとになる食品 エネルギー/たんぱく質 家庭でとってほしい食品	22	23	24	25	26
	①牛丼 (麦ごはん) ②牛乳 ③切干大根のごま炒め	①麦ごはん ②牛乳 ⑥ヨーグルト ③かぼちゃのみそ汁 ④パイパイとじゃがいものカレー炒め	①雑菜ミルクパン ②牛乳 ③春野菜のスープ煮 ④ごぼうとささみのマヨソテー	①麦ごはん ②牛乳 ⑤くろしおふりかけ ③大豆の燗煮 ④小松菜のごま和え	①ごはん ②牛乳 ③さつま汁 ④魚とじゃがいもの燗揚げ
	①ぎゅうにく あぶらあげ ②ぎゅうにゅう ③まろあぶらづけ	②ぎゅうにゅう ③とうふ あぶらあげ わぎみそ ④ぶたにく だいずミート ⑤ヨーグルト	②ぎゅうにゅう ④ウィンナー ⑤とりにく	②ぎゅうにゅう ③だいず さつまあげ ひじき とりにく ⑤かつお しらすほし たまご あおのり こんぶ	②ぎゅうにゅう ③とりにく わぎみそ あぶらあげ おから ④タラ あおのり
	①にんじん たまねぎ ほししいたけ ごぼう いたごんにやく はねぎ ③きりほしだいこん にんじん こまつな	③かぼちゃ にんじん だいこん はねぎ えのきたけ ④パイパイ いんげん いたごんにやく	①くわちや ③にんじん だいこん しめじ キャベツ きぬさや ④にんじん ごぼう コーン こまつな	③にんじん こんにやく ほししいたけ グリンピース ④こまつな だいずもやし にんじん キャベツ	③にんじん だいずもやし こんにやく だいこん ごぼう はねぎ
	①こめ わぎ あぶら さとう ③ごまあぶら さとう ごま	①こめ わぎ ④じゃがいも あぶら さとう	①ミルクパン ③じゃがいも ④マヨネーズ(卵不使用) ごま	①こめ わぎ ③じゃがいも あぶら さとう ④さとう ねりごま ごまあぶら ごま ⑤ごま あられ さつまいも パンこ	①こめ ③じゃがいも あぶら ④じゃがいも でんぶん あぶら さとう
649kcal/26.1g 豆・海藻・卵・いも類・果物	666kcal/25.5g 魚・海藻・卵・果物	601kcal/25.0g 豆・豆製品・魚・海藻・卵・果物	633kcal/25.9g 豆製品・卵・果物	676kcal/28.3g 卵・果物	
こんだてめい 1・2群 体をつくるもとになる食品 3・4群 体の調子を整える食品 5・6群 エネルギーのもとになる食品 エネルギー/たんぱく質 家庭でとってほしい食品	29	30	学校の食育は学校給食を中心におこなわれます! 学校での食育は学校給食を教材に、給食の時間や各教科等の 学校教育活動全体を通して行われます。 毎日の給食を通して学ぶ 給食の時間で 知ることで理解をさらに深める さまざまな体験を通して実感する 体験活動で		
	しょうわ 昭和の日	①ごはん ②牛乳 ③高野豆腐の卵とし ④いわしの甘露煮			
	②ぎゅうにゅう ③こうやどうふ とりにく たまご ④いわし				
	③にんじん たまねぎ キャベツ きぬさや				
	①こめ ③あぶら ④さとう でんぶん				
661kcal/32.5g 海藻・いも類・果物					

★物資調達都合上、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

入学・進級おめでとうございます!

新学期が始まりました!

新しい学年・友だち・担任の先生と楽しい学校生活のスタートですね!

さっそく8日から給食も始まります。給食の前は、きちんと手洗いうがいをしましょう。

給食センターでは、所長をはじめ、12名の調理員と事務員、栄養教諭で運営しています。
知名町内の約600名の子どもたちへ、安全に、安心して食べることのできる、魅力あるおいしい給食を提供していきます。

今年度もご理解とご協力のほど、よろしくお願ひします。

知名町立学校給食センター職員一同

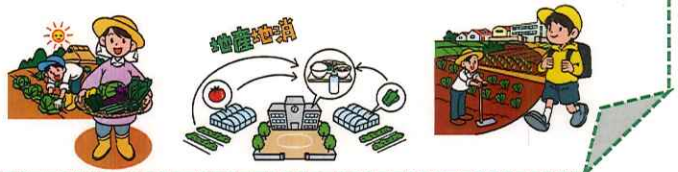


まいつき19にちは しょくいくの日



みなさんは「食育」という言葉を聞いたことがありますか?

毎月19日は、1と9で「いく」と読めることから、「食育の日」となっており、全国各地で食に関する色々な取り組みが行われています。知名の給食センターでも、毎月19日に町内・島内で収穫された食材を取り入れたり、郷土に伝わる味を中心に給食を提供し、「産地地消(知産知消)」に取り組んでいます。





4月 給食カレンダー

(中学校)

月	火	水	木	金
---	---	---	---	---

つめの長さや身だしなみに気を
つけよう。清潔なハンカチを
毎日用意しよう。



髪はぼうしから出しません。長
い髪の方はピンなどでまとめて
おこう。



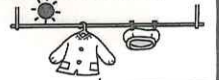
マスクは鼻と口をしっかりと覆う
ようにつけましょう。



汁ものは底をよくかきまぜなが
ら盛りつけて、残しがないよう
にしよう。



1週間の当番が終わったら、白衣
を家で洗濯・アイロンかけし、忘
れずに学校に持ってきましょう。



8 豆腐とぼろ
「春のささみ」みそ汁
ごはん

9 フルーツポンチ
「春のササミ」みそ汁
ごはん

10 春の祭りサラダ
ごはん

11 かつおみそ
「お祝い」みそ汁
ごはん

12 鶏肉のから揚げ
お祝いメニュー
ごはん

さあ！今日から新学期のスタ
ートです。手は、石けんでしっ
かりと洗いましょう。「春のささ
みやき」とは、沖永良部島でと
れたじゃがいものことです。

給食センターのカレーはルー
を手作りして、バターで小
麦粉、香辛料を炒めます。
副食は、アセロラゼリーの入っ
たフルーツポンチです。

給食で人気のスパゲティ・ナ
ポリタンと、春野菜の彩りが鮮
やかなサラダです。ドレッシ
ングは、給食センターで手作り
しています。

島の特産品じゃがいもを使っ
て、定番料理の肉じゃがを作
ります。牛肉は、地元のえらぶ
牛を使っています。じゃがいも
との相性も◎です。

入学・進級 今日、みなさん
お祝いメニュー
が新しい学年に
進級したお祝いの献立です。
すまし汁や人気メニューの鶏
のから揚げを作ります。

15 ニラとまよしのアヒル
ごはん

16 ミチマタ(2)
魚のおまみそ焼き
ごはん

17 アスパラガスのバター
ごはん

18 魚と大豆のから揚げ
ごはん

19 豆乳ナポリタン
ごはん

マーボー豆腐は、約90丁の
沖縄豆腐を使って作ります。
一度茹でてから、具と煮込む
ことで、味が染みるように工夫
しています。

けんちん汁は鎌倉にある建長
寺で生まれた料理です。「建
長寺汁」がだんだんとなまっ
て伝わり、けんちん汁という
名前になったそうです。

クリームシチューのルーは、
給食センター特製のホワイト
ルーで、朝一番にバターと小
麦粉を弱火で1時間かけて、
じっくり炒めて作ります。

8のつく日は「いい歯(8)
の日」として、かみかみメニ
ューを実施します。魚の五色
揚げには、さつまいもやロー
ト大豆などが入っています。

毎月19日は食育の
日です。鶏飯は奄美地方に
伝わる郷土料理です。ごはん
の上に具を乗せ、小皿には、
和えものを配膳しましょう。

22 七ヶ浜のから揚げ
ごはん

23 パパイアとじゃがいものから揚げ
ごはん

24 こぼろで煮たアヒル
ごはん

25 小豆のから揚げ
ごはん

26 魚とじゃがいもの
から揚げ
ごはん

切り干し大根は、大根を切っ
て天日にさらし、加工した
食品です。太陽の光を浴び
て、うま味も栄養もギュッと詰
まっています。

町内産のパパイアとじゃがい
もを千切りして、水にさら
してから、炒めています。ほ
んのりカレー風味のごはんが
すすむ味付けです。

有名な特産品・桑茶を練り込
んだ桑茶ミルクパンは、ほん
のり甘みがあります。ごぼうに
は、おなかの中をきれいにお
そうじる栄養があります。

ひじきは鉄分を多く含むので、
体の中で血を造るはたらきを
助けてくれます。成長期のみ
なさんにぜひ食べて欲しい食
品のひとつです。

さつまいもは、鹿児島県の郷土
料理です。鶏肉を炒めて、旬
の野菜と一緒に煮込んで作り
ます。給食の麦みそは、地元
の麦みそを使っています。

29 しょうわ ひ
昭和の日

30 いわしのから揚げ
高野豆腐の卵とじ
ごはん

高野豆腐は、高野山の僧侶
が豆腐を一夜、外に置き忘れ
た際に寒さで豆腐が凍り、偶
然できた産物といわれています。
別名・凍り豆腐と呼ばれて
います。

家庭とつながる学校給食

今日の給食について話そう

献立表を家庭内の見やすい場
所に貼って、ぜひ毎日話さ
してください。

ご家庭での食卓では…

苦手なものを食卓にまったく出さ
ないのは良くありません。ひと
りでも躊躇したり、笑いがおし
そうに食べている姿を褒めること
も大切です。

今月の知産知消 (地産地消)

- じゃがいも
- キャベツ
- かぼちゃ
- パパイア
- パパイア漬
- もやし
- きくらげ
- むぎみそ