

# 4月 献立予定表

は島内産の食品です。  
 知名町立学校給食センター（中学校）

	月	火	水	木	金
<b>献立名</b> 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	6 ①豆腐そぼろ丼 (ごはん) ②牛乳 ③春のささやきみそ汁	7 ①カレーライス (麦ごはん) ②牛乳 ③フルーツヨーグルト	8 ①小さい米粉パン ②牛乳 ③スパゲティ・ナポリタン ④フレンチサラダ	9 ①ちらし寿司 ②牛乳 ⑤桜餅 ③お祝い紅白汁 ④いわしのカリカリフライ	10 ①ごはん ②牛乳 ③肉じゃが ④菜の花のアーモンド和え
	①高野豆腐 豚肉 牛肉 ②牛乳 ③わかめ <b>煮みそ</b> 油揚げ	①豚肉 チーズ ②牛乳 ③ミルク寒天	②牛乳 ③鶏肉 ハム チーズ	①鶏肉 卵 油揚げ ②牛乳 ③はんぺん(卵不使用) ④いわし ⑤小豆	②牛乳 ③牛肉
	①人参 干し椎茸 なら ③人参 大根 えのき茸 <b>もやし</b> <b>煮ねぎ</b>	①玉ねぎ 人参 グリンピース りんご果汁 ③パイナップル みかん 桃	③人参 玉ねぎ マッシュルーム ビーマン トマト ④キャベツ きゅうり 人参 アスパラガス コーン	①ごぼう 人参 いんげん ③ <b>煮ねぎ</b> 人参 えのき茸 干し椎茸 大根 白菜 ⑤桜の葉	③玉ねぎ 人参 糸こんにゃく 干し椎茸 グリンピース ④菜の花 キャベツ 人参 大豆もやし
	①米 油 砂糖 ごま ③ <b>じゃがいも</b>	①米 麦 <b>じゃがいも</b> 小麦粉 パター 油	①米粉パン ③スパゲティ 砂糖 オリーブオイル④マヨネーズ(卵不使用) 砂糖 油	①油 砂糖 ④パン粉 じゃがいも でんぶん 油 ⑤もち米	①米 ③ <b>じゃがいも</b> 砂糖 油 ④アーモンド 砂糖
<b>献立名</b> 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	13 ①麦ごはん ②牛乳 ⑥鮭ふりかけ ③新玉ねぎのみそ汁 ④鶏のから揚げ ⑤ミニトマト	14 ①麦ごはん ②牛乳 ⑤ <b>清見みかん</b> (1/4コ) ③ひじきの炒め煮 ④かつおみそ	15 ①米粉パン ②牛乳 ③ポークビーンズ ④じゃがいものキッシュ	16 ①雑穀ごはん ②牛乳 ③けんちん汁 ④魚のみそマヨネーズ焼き	17 ① <b>鶏飯</b> (麦ごはん・具・スープ・一食のり) ②牛乳 ③はんだまの和えもの ④焼きプリンタルト
	②牛乳 ③豆腐 <b>煮みそ</b> ④鶏肉 ⑥ふりかけ(鮭)	②牛乳 ③ひじき 鶏肉 厚揚げ さつま揚げ ④ <b>煮みそ</b> かつおなまり節	②牛乳 ③豚肉 大豆 チーズ ④牛乳 白花豆 卵 ウインナー	①大豆 ②牛乳 ③鶏肉 油揚げ ④アジ 米みそ	①鶏肉 卵 海苔 ②牛乳 ④卵 牛乳 スキムミルク
	③ <b>玉ねぎ</b> 人参 ごぼう しめじ 葉ねぎ ⑤ミニトマト	③人参 竹の子 干し椎茸 こんにゃく 枝豆 ④にら <b>きくらげ</b> ⑤みかん	③人参 グリンピース 玉ねぎ しめじ トマト ④小松菜	③人参 ごぼう 大根 こんにゃく 干し椎茸 葉ねぎ ④ <b>深ねぎ</b>	① <b>ハワイヤ漬</b> 葉ねぎ ③ <b>はんだま</b> キャベツ 人参 小松菜 コーン
	①米 麦 ③ <b>じゃがいも</b> ④でんぶん 油 ⑥ふりかけ(砂糖 油 ごま)	①米 麦 ③ <b>じゃがいも</b> 砂糖 油 ④ごま 砂糖 油	①米粉パン ③ <b>じゃがいも</b> 油 ④ <b>じゃがいも</b> 生クリーム	①米 黒米 赤米 もち麦 玄米 粟 もちきび ③ごま油 <b>じゃがいも</b> ④マヨネーズ(卵不使用) ごま	①米 麦 油 砂糖 ③砂糖 ごま油 ④小麦粉 砂糖 油
<b>献立名</b> 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	20 ① <b>少なめごはん</b> ②牛乳 ③ <b>麻婆豆腐</b> ④二とちもやしのナムル	21 ① <b>少なめわかめ煮</b> ごはん ②牛乳 ③肉うどん ④みそじゃこナッツ	22 ① <b>きなこ揚げパン</b> ②牛乳 ③ミネストローネ ④ <b>華わかめのソテー</b>	23 ① <b>薪のかまどで炊くごはん</b> ②牛乳 ③ <b>新ゾヤ</b> とグリーンアスパラの <b>チヂミ</b> ④ <b>野菜のはちみつサラダ</b>	24 ① <b>ごはん</b> ②牛乳 ③さつま汁 ④ <b>糖の香味焼き</b>
	②牛乳 ③豚肉 大豆 赤みそ 豆腐	①わかめ ②牛乳 ③豚肉 かまぼこ 油揚げ ④田作り煮干し 大豆 <b>煮みそ</b>	①きな粉 ②牛乳 ③ベーコン ひよこ豆 ウインナー ④大豆ミート かつお油漬 華わかめ	②牛乳 ③鶏肉 牛乳 スキムミルク ベーコン	②牛乳 ③鶏肉 油揚げ <b>煮みそ</b> ④サワラ
	③人参 干し椎茸 グリンピース 竹の子 玉ねぎ 深ねぎ ④にら キャベツ <b>もやし</b> 人参 <b>きくらげ</b>	③ <b>深ねぎ</b> 人参 干し椎茸 玉ねぎ	③セロリー 人参 玉ねぎ トマト パセリ ④人参 ごぼう 枝豆 コーン	③アスパラガス 人参 玉ねぎ ④キャベツ きくらげ きゅうり 人参 コーン	③ごぼう 人参 大根 こんにゃく 大豆もやし 葉ねぎ ④レモン果汁 深ねぎ
	①米 ③ごま油 砂糖 でんぶん ④砂糖 ごま ごま油 ラー油	①米 麦 ③うどん 油 砂糖 ④カシューナッツ 水あめ 砂糖	①パン 砂糖 油 ③ <b>じゃがいも</b> ④マヨネーズ(卵不使用) ごま	①米 ③ <b>じゃがいも</b> 小麦粉 パター 油 ④アーモンド はちみつ 砂糖	①米 ③ <b>じゃがいも</b> 油 ④砂糖 ごま油
<b>献立名</b> 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	27 ① <b>ごはん</b> ②牛乳 ③ <b>たちうおのつみれ汁</b> ④ <b>じゃがじゃがカレー金平</b>	28 ① <b>麦ごはん</b> ②牛乳 ⑤納豆 ③ <b>筑前煮</b> ④ <b>春雨の酢の物</b>	29 昭和の日 たのしい給食	30 ①チキンライス ②牛乳 ③ABCスープ ④手作りりんごケーキ	まいつき19日にちは しょくいくの日 毎月19日は「食育の日」です！給食センターでは、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とした給食を提供します。お楽しみに〜♪
	②牛乳 ③油揚げ <b>煮みそ</b> 赤みそ たちうおつみれ(たちうお) ④豚肉 大豆ミート	②牛乳 ③鶏肉 竹輪 ④わかめ ⑤納豆	③人参 ごぼう 竹の子 こんにゃく れんこん きぬさや ④きゅうり <b>もやし</b> 人参	①鶏肉 ②牛乳 ③ベーコン ④卵	③人参 玉ねぎ マッシュルーム コーン グリンピース ③セロリー 玉ねぎ 人参 パセリ ④りんご
	③小松菜 人参 えのき茸 大根 ④糸こんにゃく 人参 玉ねぎ いんげん	③人参 ごぼう 竹の子 こんにゃく れんこん きぬさや ④きゅうり <b>もやし</b> 人参	①米 麦 ③ <b>じゃがいも</b> 油 砂糖 ④春雨 ごま ごま油 砂糖	①米 ③ <b>じゃがいも</b> 小麦粉 パター 油 ④アーモンド はちみつ 砂糖	①米 麦 油 ③オリーブオイル マカロニ <b>じゃがいも</b> ④砂糖 油 ホットケーキミックス アーモンド
	①米 ③たちうおつみれ(でんぶん 砂糖 小麦粉) <b>じゃがいも</b> ④油 砂糖 <b>じゃがいも</b>	①米 麦 ③ <b>じゃがいも</b> 油 砂糖 ④春雨 ごま ごま油 砂糖	①米粉パン ③ <b>じゃがいも</b> 油 砂糖 ④春雨 ごま ごま油 砂糖	①米 ③ <b>じゃがいも</b> 小麦粉 パター 油 ④アーモンド はちみつ 砂糖	①米 ③ <b>じゃがいも</b> 油 ④砂糖 ごま油

★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。給食もさっそく6日から始まります。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、13名の調理員と事務、栄養教諭で運営しています。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、よろしくお願い致します。

知名町立学校給食センター職員一同



## 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

各教科等で

体験活動で



# 4月 給食カレンダー

(中学校)

月	火	水	木	金
<p>6 豆腐そぼろ丼</p> <p>ごはんにかけつけ!</p> <p>(ごはん) 春のそぼろ丼 みそ汁</p>	<p>7 フルーツヨーグルト</p> <p>ごはんにかけつけ!</p> <p>(ごはん) カレーライス</p>	<p>8 フレンチサラダ</p> <p>小さい米粉パン スライスポテト</p>	<p>9 いれのかけつけ!</p> <p>さくら餅</p> <p>ちらし寿司 お祝い紅白汁</p>	<p>10 菜の花のアーモンド和え</p> <p>ごはんと肉じゃが</p>
<p>13 鶏のから揚げ</p> <p>ごはんにかけつけ!</p> <p>麦ごはん 新玉ねぎのみそ汁</p>	<p>14 かつおや 清見かん</p> <p>ごはんにかけつけ!</p> <p>麦ごはん ひじきの炒め煮</p>	<p>15 じゃがいものキッシュ</p> <p>米粉パン ポテトソース</p>	<p>16 魚のひき肉ソース焼き</p> <p>雑穀ごはん けんちん汁</p>	<p>17 焼きアブリカツ</p> <p>ごはんにかけつけ!</p> <p>麦ごはん 鶏飯</p>
<p>20 ニラたまごのオムレツ</p> <p>少なめごはん 解毒豆腐</p>	<p>21 みそじゃこチャップ</p> <p>少なめ かつお煮</p> <p>麦ごはん 肉じゃが</p>	<p>22 菜の花のソテー</p> <p>きなこ揚げパン ミネストローネ</p>	<p>23 野菜のほろから揚げ</p> <p>薪のほろでつくごはん</p> <p>雑穀ごはん 新玉ねぎの味噌汁</p>	<p>24 鰯の香味焼き</p> <p>ごはんとさつまいも汁</p>
<p>毎月19日は食育の日です。生きくらげは沖永良部島の特産品で、サトウキビのしぼりかすを利用して作られています。</p>	<p>給食のうどんは、麺の量が少なく、その分野菜を多く入れています。主食としてではなく、主菜としての役割があります。</p>	<p>人気のきなこ揚げパンを作ります。今日はビニール袋に、自分でパンを入れて、食べましょう。ミネストローネはトマトが入ったスープです。</p>	<p>春の読書週間です。本と給食がコラボレーションします。今回は「つるばら村のレストラン」という本に登場するごはんやシチューを作ります。</p>	<p>鰯という魚を知っていますか？魚へんに春と書いて「さわら」と読みます。その名のおり春を知らせる魚として知られています。</p>
<p>27 じゃがいもカレー魚平</p> <p>ごはんとたろうおのりみそ汁</p>	<p>28 糸肉豆 春の佃作の物</p> <p>麦ごはん 紙前煮</p>	<p>29 昭和の日</p>	<p>30 手作りりんごケーキ</p> <p>チキンライス ABCスープ</p>	<p>今月の知産知消 (地産地消)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>じゃがいも</li> <li>パイや漬け</li> <li>もやし・きくらげ</li> <li>ニラ・むぎみそ</li> <li>葉ねぎ・玉ねぎ</li> <li>ほんだま</li> </ul>
<p>じゃがいもを細く切って、きんぴらにしました。カレー風味のごはんがすすむ味付けです。えらぶのじゃがいもは甘みがあって、おいしいですね。</p>	<p>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。竹の子やれんこん、ごぼうはよく噛んで食べましょう。</p>		<p>チキンライスは、炊いたごはんをケチャップで炒めた具を混ぜて作ります。ABCスープはアルファベットや数字の形のマカロニが入っています。</p>	

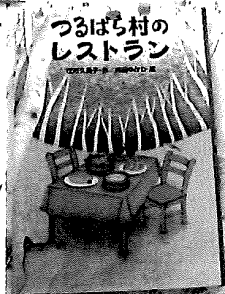
4月23日は

「子ども読書の日」です。

## 本と給食がコラボレーションします!

4月23日～5月12日は「子ども読書週間」で、『子ども読書推進事業』が全国各地で行われています。

給食センターでは、子どもたちが本や読書活動にもっと興味をもつ活動として、本のお話に出てくる料理や食べ物に登場する!というコラボレーション企画に取り組みます。



4月23日の給食に、『つるばら村のレストラン』(茂市 久美子・作 / 柿田 ゆかり・絵)より、「薪のかまどでたくごはん」と「新じゃがとグリーンアスパラのシチュー」が登場します。お楽しみに〜♪

～あらすじ～  
月見が原のシラカバ林のなかに、古い山小屋がありました。山小屋のまわりには、カタクリの花が、うすべに色のじゅうたんをひろげています。コックの卓朗さんは、そこでレストランをはじめることになりました...

