



# 3月分給食予定献立表



※ 材料、天候、その他の都合により献立の変更をする場合があります。★印は中学校3年生によるリクエスト給食です。

日(曜)	献立表の見かた	1日(水)	2日(木)	3日(金)	
こんだてめい	<p>④  ①</p> <p>献立には番号がついています。その料理に使われている食材を載せています。</p> <p>②  ③ </p>	<p>⑤ひなあられ  ①</p> <p>④さつますじの具 </p> <p>②すしめし ③青のりすまし汁 </p>	<p>⑤アップルジャム  ①</p> <p>④★フルーツ杏仁 </p> <p>②コッパン ③カレービーフン </p>	<p>④  ①</p> <p>④キムチごはんの具 </p> <p>②白ごはん ③にらたま汁 </p>	
今日の献立について	今日の給食のねらいや、栄養のことなど、みなさんに伝えたいことが書いてあります。	ひな祭りは、女の子の健やかな成長を願う日です。今日は鹿児島島の郷土料理である「さつますじ」を出しました。ちらしずしを鹿児島では「すじめし」と言います。季節の野菜やさつま揚げ、かまぼこを細かく切り、酢めしや白ごはんと混ぜて作る春のお祝い行事で、特に、桃の節句には必ず作られるごちそうです。	温食に入っているにんじんは、彩りはもちろん栄養価も高く、特にカロテンが多く含まれています。カロテンは体内でビタミンAに変化し、皮ふや粘膜を健康に保ち、目の機能に役立つなどの働きがあります。また、抗酸化作用があり、病気を予防する効果もあります。	にらたま汁に入っている卵は、多くの栄養素がバランス良く含まれている「完全栄養食品」です。人の体内で作ることができない8種類の必須アミノ酸を含んでいます。朝から、元気に過ごすために、朝ごはんには卵料理を取り入れてみるのもいいですね。	
おもに体をつくるものになる食品	1群 魚・肉・卵・豆・豆製品 2群 牛乳・乳製品・小魚・海そう	③魚そうめん(たら)とうふ ④とり肉 さつまあげ ①牛乳 ③⑤青のり ⑤のり	③ぶた肉 さつまあげ ①牛乳 ④杏仁とうふ(乳)	③たまご 油あげ ④ぶた肉 ①牛乳	
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群 緑黄色野菜(色のこい野菜) 4群 その他の野菜・果物・きのこ類	③葉ねぎ ③④にんじん ⑤ほうれん草 ③えのきたけ ④ごぼう たけのこ しいたけ えだまめ	③にんじん ピーマン ③キャベツ たまねぎ もやし キクラゲ にんにく ④みかん パイン もも	③にら 小松菜 ③④にんじん ④さやいんげん ③たまねぎ ④にんにく キムチ(はくさい)	
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 こく類・いも類・さとう 6群 油脂(油類)・種実類	②⑤米 ④⑤さとう ⑤もち米 でんぷん ④⑤油 ⑤マヨネーズ	②コッパン ③ビーフン ④さとう ⑤アップルジャム ③油 ごま油	②米 ③でんぷん ④ごま ごま油	
その他調味料	だしや調味料など	②すし酢 ③かつお節・昆布(だし) ③④酒 みりん ③④⑤しょうゆ 塩 ⑤えびエキス	③コンソメ カレー粉 酒 ソース こしょう ゼラチン	③塩 かつお節(だし) ③④しょうゆ 酒 ④中華だし こしょう	
栄養価	小学生 エネルギー たんぱく質 塩分 中学生 (kcal) (g) (g)	小学生 615 kcal 23.0 g 2.8g 中学生 746 kcal 27.4 g 3.6g	小学生 635 kcal 24.5 g 1.9g 中学生 774 kcal 29.3 g 2.3g	小学生 598 kcal 26.6 g 2.4g 中学生 740 kcal 32.3 g 3.0g	
家庭でとってほしい食品	家庭でとりましょう	卵 乳製品 豆 乳製品 小魚 果物 いも類 種実類	魚 卵 豆 豆製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 いも類 種実類	魚 卵 豆 豆製品 乳製品 小魚 海そう その他の野菜 果物 きのこ類 いも類	
日(曜)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)
こんだてめい	<p>⑤こぶきいも  ①</p> <p>④★ココロステーキ </p> <p>②白ごはん ③具だくさん卵スープ </p>	<p>⑤いちごジャム  ①</p> <p>④魚の茶パン粉焼き </p> <p>②食パン ③★パンキンポタージュ </p>	<p>⑤★ふわっといちご  ①</p> <p>④荻わかめの酢の物 </p> <p>②白ごはん ③★肉じゃが </p>	<p>⑤★焼きプリンタルト  ①</p> <p>④ごほうサラダ </p> <p>②クロワッサン ③ミートボールと豆のケチャップ煮 </p>	<p>⑤きゅうりのボン酢和え  ①</p> <p>④★とりのから揚げ </p> <p>②麦ごはん ③けんちん汁 </p>
今日の献立について	今日の卵スープに入っているコーンは、米、小麦と並んで「世界三大穀物」の一つです。野菜として使われるほか、主食としてコーフレークやトルティーヤに変身もします。その他、家畜のえさや燃料としても活躍します。今日はコーンの甘みを感じながら食べてください。	玉ねぎは明治時代以降に食生活の洋風化に伴い、栽培が広がりました。玉ねぎには疲れをとったり、血液をサラサラにしたりの効果があります。また、3〜4月頃に出回る「新たまねぎ」はみずみずしくてやわらかく、辛みが少ないのが特徴です。今日はポタージュに使っています。	じゃがいもはホクホクして煮くずれしやすい「男爵」とねっとりして煮くずれにくい「メークイン」の大きく2種類に分けられ、料理によって使い分けます。じゃがいもは澱粉が主成分ですが、他にもビタミンCが多く含まれています。フランスでは、「大地のりんご」と言われています。	大豆は、良質なたんぱく質を豊富に含むことから「畑の肉」と呼ばれています。三大栄養素である炭水化物、脂質もバランスよく含んでいるほか、多くの栄養素を豊富に含んだ栄養価の高い食品です。苦手な人もいりましょう。しっかり食べましょう。	にわとりの肉のことを「かしわ」とも呼びます。日本に古くからいるにわとりの羽の色が、紅葉した柿(かしわ)の葉の色に似ていることに由来しています。食用のほとんども、食肉用に開発された肉用若どりのブロイラーです。鹿児島はブロイラーの飼育数が全国2位を誇ります。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③とり肉 たまご 大豆 ④牛肉 2群 ①牛乳	③とり肉 大豆 豆乳 ④ホキ ①③牛乳 ③チーズ	③ぶた肉 厚揚げ ⑤豆乳 大豆 ①牛乳 ④きわかめ	②⑤たまご ③うずら卵 ミートボール(とり肉・ぶた肉) 大豆 ①牛乳 ③チーズ ③⑤スキムミルク	③とうふ ④とり肉 ①牛乳
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群 ③ほうれん草 にんじん 4群 ③えだまめ コーン ③④たまねぎ ④にんにく	③かぼちゃ にんじん パセリ ④せん茶 ③たまねぎ	③さやいんげん ③④にんじん ③たまねぎ 糸こんにゃく しいたけ しょうが ④きゅうり ⑤いちご	③④にんじん ③たまねぎ えだまめ ④きゅうり コーン ごぼう ④レモン果汁(コーンクリームドレッシング)	③にんじん 小松菜 ③はくさい ごぼう こんにゃく しいたけ ④しょうが にんにく ⑤きゅうり
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 ②米 ③⑤じゃがいも ④でんぷん さとう 6群 ③油	②食パン ③小麦粉 ④パン粉 ⑤いちごジャム ③油 マーガリン(乳不使用) 生クリーム ④オリーブオイル	②米 ③じゃがいも ③④⑤さとう ⑤もち米 水あめ ③⑤油 ④ごま	②⑤小麦粉 さとう ③じゃがいも ②⑤マーガリン ③油 ④コーンクリームドレッシング(乳・卵不使用)	②米 ③さといも ④でんぷん ③④ごま油 ④油
その他調味料	③がらスープ ③④しょうゆ こしょう ③④⑤塩 ④酒 米酢	③がらスープ コンソメ ③④塩 こしょう ワイン ④ガーリックパウダー	③みりん 酒 ③④しょうゆ ④米酢 塩	②⑤塩 ③ケチャップ ソース コンソメ こしょう チキンブイヨン	③かつお節(だし) ③④しょうゆ 酒 ⑤ゆずポン酢
栄養価	小学生 788 kcal 39.7 g 2.8g 中学生 969 kcal 49.0 g 3.6g	小学生 622 kcal 30.8 g 2.0g 中学生 779 kcal 36.7 g 2.7g	小学生 701 kcal 25.2 g 1.9g 中学生 832 kcal 30.3 g 2.3g	小学生 813 kcal 29.3 g 2.5g 中学生 908 kcal 33.8 g 2.8g	小学生 718 kcal 24.8 g 2.0g 中学生 844 kcal 27.3 g 2.5g
家庭でとってほしい食品	魚 豆製品 乳製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 果物 きのこ類 種実類	卵 小魚 海そう その他の野菜 果物 きのこ類 いも類 種実類	魚 卵 乳製品 小魚 緑黄色野菜	魚 豆製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 果物 きのこ類 種実類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 果物 種実類

日(曜)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)
こんだてめい	 ④海藻サラダ ②白ごはん ③★ポークカレー	 ④★フルーツポンチ ②★ココア揚げパン ③彩り野菜のスパゲッティ	 ④ツナとほうれん草のソテー ②コッパパン ヘルシーシチュー	 ⑤★ヨーグルト ④こんにやくサラダ ②白ごはん ③ぶたすき焼き ④こんにやく	 ④きびなごのピリカラフル ②白ごはん ③根菜ごまみそ汁
今日の献立について	カレーは本来インドの料理ですが、イギリスがインドから持ち帰ったカレー粉と米で作った料理がイギリス王室の自慢料理の一つになり、ヨーロッパ各地に広まったそうです。明治時代にカレー粉が日本に伝わり、昭和に入るとカレーライスとして食べるようになりました。	今日の給食は、パンとめんを組み合わせ献立です。給食の温食のめんは主食とするには足りないので、パンと組み合わせています。めんには、エネルギーのもとになる炭水化物が多く含まれています。たんぱく質や脂質もエネルギーのもとになります。炭水化物は、脳の唯一のエネルギー源は炭水化物です。	学校給食では、「スキムミルク」をよく使用しています。スキムミルクは、牛乳の脂肪分を除いた乾燥させたものです。スキムミルクの利点は、長期保存ができることと手軽にたんぱく質やカルシウムをとることができることです。今日は、シチューに使っています。	ぶた肉は、鹿児島県が生産量全国1位です。ぶた肉はたんぱく質の他に、ビタミンBを含みます。ビタミンBは穀類やさとうなどに含まれる糖質をエネルギーに変えるのを助けてくれます。糖質がエネルギー源である脳の働きを正常に保つために必要な栄養素です。	みそは、蒸した大豆にこうじ塩を加えて発酵させて作ります。発酵によって、大豆に含まれる良質なたんぱく質が消化吸収されやすくなります。こうじの種類によって、米みそ、豆みそ、麦みそがあり、鹿児島では麦みそが一般的です。独特のうまみと香りがある日本独自の調味料です。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③ぶた肉 大豆 2群 ①牛乳 ③チーズ ④海藻	③ベーコン ①牛乳 ②脱脂粉乳	③とり肉 ミートボール(とり肉・ぶた肉) ④ツナ ①③牛乳 ③チーズ スキムミルク	③ぶた肉 とうふ ①牛乳 ④海藻 ⑤ヨーグルト	③厚揚げ みそ ①牛乳 ④きびなご
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群 ③にんじん 4群 ③たまねぎ えだまめ にんにく アップルソース ④きゅうり 干し大根 コーン	③ブロッコリー 赤パプリカ 黄パプリカ ③たまねぎ しめじ ④みかん パイン もも	③ブロッコリー ③④にんじん ④ほうれん草 ③だいこん たまねぎ 根深ねぎ ④えのきたけ	③④にんじん ③はくさい 大豆もやし 糸こんにやく えのきたけ 根深ねぎ ③④たまねぎ ④キャベツ えだまめ コーン こんにやく	③にんじん ④赤パプリカ 黄パプリカ ピーマン ③だいこん ごぼう 根深ねぎ ③④しょうが
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 ②米 ③じゃがいも ④さとう 6群 ③④油 ④ごま	②コッパパン ②④さとう ③スパゲッティ ④ナタデココ ②③油 ③オリーブオイル	②コッパパン ③じゃがいも 小麦粉 ③油 ③④マーガリン(乳不使用)	②米 ③④さとう ③油 ④ごま油 ごま	②米 ③さといも ④さとう ③ごま油 ごま ④油
その他調味料	③オールスパイス カレー粉 塩 こしょう ワイン アルゲンチーナ カレーフレーク ケチャップ ④しょうゆ 米酢	②ココア ②③塩 ③しょうゆ コンソメ こしょう ゼラチン	③がらすープ ワイン コンソメ ③④塩 こしょう	③みりん 酒 ③④しょうゆ ④米酢 塩 こしょう	③かつお節(だし) ④しょうゆ みりん 米酢 トウバンジャン
栄養価	小学生 706 kcal 27.9 g 1.9g 中学生 867 kcal 34.4 g 2.4g	小学生 796 kcal 23.1 g 2.4g 中学生 / kcal / g /	小学生 617 kcal 29.7 g 1.9g 中学生 757 kcal 36.1 g 2.4g	小学生 675 kcal 26.7 g 1.8g 中学生 822 kcal 32.8 g 2.2g	小学生 630 kcal 23.0 g 2.2g 中学生 764 kcal 28.0 g 2.8g
家庭でとってほしい食品	魚 豆製品 小魚 緑黄色野菜 きのこ類	魚 卵 豆 豆製品 小魚 海そう その他の野菜 いも類 種実類	卵 豆 豆製品 小魚 海そう 果物 種実類	魚 卵 豆 小魚 緑黄色野菜 果物 いも類	肉 卵 豆 乳製品 海そう その他の野菜 果物 きのこ類

日(曜)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
こんだてめい	 ④キャベツともやしのねぎだれ和え ②白ごはん ③中華五目煮	 春分の日	 ⑤お祝いケーキ ④変わりきんぴら ②白ごはん ③さつましゅんかん	 卒業式	 修了式
今日の献立について	キャベツは季節によって様々な品種が栽培されています。春キャベツは、葉がみずみずしくやわらかいのが特徴で、生のまま食べるのに向いています。甘みがあり、色々な料理に使えるキャベツは芯にも栄養があるので、まるごと食べて栄養をたっぷりとりましょう。	春分の日 春分の日(3月21日)は、昼夜の長さがほぼ等しくなる日です。また、春分の日には、自然をたたえ、生物を大切にすることを旨とする日です。	「しゅんかん」は中国大陸から伝わり、京都で精進料理として作られ、その後、鹿児島へ伝わりました。もともとはイノシシの肉を使っていましたが、現在ではぶた肉を使っています。たけのこや大根、にんじんなど季節の野菜を使い、素材の味を生かして作られるお祝い料理です。	6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。春休みの間も、規則正しい生活で毎日を元気に過ごしましょう。中学校でも、おいしい給食をとどけますので、お楽しみに♪	今年度が終わりました。どんな一年でしたか？春休みが始まりますね。けがに気をつけて元気に過ごしましょう。また、学年が一つ上がる新学期に向けて、ゆっくり準備もしていきましょう。新学期からも美味しい給食をお届けします♪楽しみにしてくださいね♪
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③とり肉 うずら卵 厚揚げ 大豆 みそ 2群 ①牛乳		③厚揚げ ③④ぶた肉 ⑤たまご ①牛乳 ③こんぶ ⑤乳 ③④さやいんげん にんじん		
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群 ③④にんじん 4群 ③たけのこ たまねぎ こんにやく きくらげ えだまめ しょうが にんにく ④キャベツ もやし 根深ねぎ		③だいこん たけのこ しいたけ ③④こんにやく ごぼう ⑤いちご ②米 ③④⑤さとう ⑤小麦粉 水あめ ③④⑤油 ④ごま ⑤生クリーム ③みりん かつお節(だし) ③④しょうゆ 酒 ④カレー粉		
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 ②米 ③でんぷん ③④さとう 6群 ③油 ③④ごま油		③④⑤油 ④ごま ⑤生クリーム ③みりん かつお節(だし) ③④しょうゆ 酒 ④カレー粉		
その他調味料	③酒 トウバンジャン ③④しょうゆ ④米酢 唐辛子		③みりん かつお節(だし) ③④しょうゆ 酒 ④カレー粉		
栄養価	小学生 636 kcal 26.9 g 2.3g 中学生 770 kcal 32.4 g 2.7g		小学生 664 kcal 27.1 g 1.8g 中学生 807 kcal 33.5 g 2.2g		
家庭でとってほしい食品	魚 乳製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 果物 いも類 種実類		魚 豆 小魚 緑黄色野菜 いも類		

※今月のデザート等の納品日、納入業者、後片づけについては、下表のとおりです。(検収をよろしくお願いします。)

日(曜)	品名	納入業者	後片づけ	日(曜)	品名	納入業者	後片づけ
1(水)	ひなあられ	業者	学校	9(木)	焼きプリンタルト	業者	学校
2(木)	アップルジャム	給食センター	学校	16(木)	ヨーグルト	業者	学校
7(火)	いちごジャム	給食センター	学校	22(水)	お祝いケーキ	業者	学校
8(水)	ふわっといちご	業者	学校				

