



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ことがあります。★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>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>⑤ひなであられ ④さつまずしの具 ②すしめし ③青のりすまし汁</p>	<p>⑤アップルジャム ④★フルーツ杏仁 ②コッパン ③カレーピーフ</p>	<p>④キムチごはんの具 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。今日は鹿児島県の郷土料理である「さつまずしめし」を出しました。ちらしずしを鹿児島県では「ずしめし」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、皮膚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	③魚そうめん(たら) とうふ ④とり肉 さつまあげ	③ぶた肉 さつまあげ	③たまご 油あげ ④ぶた肉	
おもに体の調子を整えるものになる食品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海そう	①牛乳 ⑤青のり ⑤のり	①牛乳 ④杏仁とうふ(乳)	①牛乳	
おもにエネルギーのもとになる食品	3群 緑黄色野菜(色のこい野菜)	③葉ねぎ ③④にんじん ⑤ほうれん草	③にんじん ピーマン	③にら 小松菜 ③④にんじん ④さやいんげん	
その他調味料	4群 その他の野菜・果物・きのこ類	③えのきたけ ④ごぼう たけのこ しいたけ えだまめ	③キャベツ たまねぎ もやし キクラゲ にんにく ④みかん バイン もも	③たまねぎ ④にんにく キムチ(はくさい)	
栄養価	5群 穀類・いも類・さとう	②⑤米 ④⑤さとう ⑤もち米 でんぷん	②コッパン ③ピーフ ④さとう ⑤アップルジャム	②米 ③でんぷん	
家庭でとってほしい食品	6群 油脂(油類)・種実類	④⑤油 ⑤マヨネーズ	③油 ごま油	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 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	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 豆 豆製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 いも類 種実類	魚 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こふきもち ④★ココロステーキ ②白ごはん ③具だくさん</p>	<p>⑤いちごジャム ④魚の茶パン粉焼き ②食パン ポタージュ ③★パンペン</p>	<p>⑤★ふわとちご ④茎わかめの酢の物 ②白ごはん ③★肉じゃが</p>	<p>⑤★焼きプリンタルト ④ごほうサラダ ②クロワッサン 豆のケチャップ煮 ③ミートボール</p>	<p>⑤きゅうりのポン酢和え ④★とりのから揚げ 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、主食としてコーンフレークやトルティーヤに姿身もします。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てくれたり、血液をサラサラにしたりする効果があります。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ずれしやすいう「男爵」となっており、煮ずれにくい「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、他にもビタミンが多く含まれています。フランスでは、「大地の王」とも呼ばれています。	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。苦手な人もいるかもしれませんが、しっかり食べましょう。	にわりの肉のことを「かしわ」とも呼びます。日本に古くからいるにわりの羽の色が、紅葉した柏(かしわ)の葉の色に似ていることに由来しています。食用のほとんどの肉は、肉専用肉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位をほこります。
おもに体をつくるものになる食品	③とり肉 たまご 大豆 ④牛肉	③とり肉 大豆 豆乳 ④ホキ	③ぶた肉 厚揚げ ⑤豆乳 大豆	②たまご ③うずら卵 ミートボール(とり肉・ぶた肉) 大豆	③とうふ ④とり肉
おもに体の調子を整えるものになる食品	①牛乳	①③牛乳 ③チーズ	①牛乳 ④くわかめ	①牛乳 ③チーズ ⑤スキムミルク	①牛乳
おもにエネルギーのもとになる食品	③ほうれん草 にんじん 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 バセリ 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 糸こんにやく 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にら 小松菜 ③ほくさい ごぼう こんにやく 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	②米 ③⑤じゃがいも ④でんぷん さとう	②食パン ③小麦粉 ④パン粉 ⑤いちごジャム	②米 ③じゃがいも ③④⑤さとう ⑤もち米 水あめ	②⑤小麦粉 さとう ③じゃがいも	②米 麦 ③さいちも ④でんぷん
その他調味料	③からスープ ③④しょうゆ こしょう ③④⑤塩 ④酒 米酢	③からスープ コンソメ ④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	⑤お祝いケーキ ④海藻サラダ ②白ごはん ③★ポークカレー	卒業式 3年生の皆さん、ご卒業おめでとうございます。 9年間食べた給食ともお別れですね。 これからは「自分の健康は自分で作り、自分で守る」ことを忘れずに、大きく羽ばたいてください。 応援しています！	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 ③とり肉の和風	⑤★ヨーグルト ④こんにゃくサラダ ②白ごはん ③ぶたすき焼き ③ぶり肉の具	④きびごのピリカラフル 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。		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て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と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。こうした種類によって、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 ⑤たまご 2群 ①牛乳 ③チーズ ④海藻 ⑤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ブロッコリー ③④にんじん ④ほうれん草	③ぶた肉 とうふ ①牛乳 ④海藻 ⑤ヨーグルト ③④にんじん	③厚揚げ みそ ①牛乳 ④きびご
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 ⑤いちご		③だいこん たまねぎ 根深ねぎ ④えのきたけ	③はくさい 大豆もやし 糸こんにゃく 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 こんにゃく	③だいこん ごぼう 根深ねぎ ④しょうが
おもにエネルギーのものになる食品	5群 ②米 ③じゃがいも ④⑤さとう ⑤小麦粉 水あめ 6群 ③④⑤油 ④ごま ⑤生クリーム		②コッパパン ③じゃがいも 小麦粉 ③油 ④④マーガリン(乳不使用) ③からスープ ワイン コンソメ ③④塩 こしょう	②米 ③④さとう ③油 ④ごま油 ごま	②米 ③さいとも 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 ④⑤しょうゆ 米酢			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 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
家庭でってほしい食品	魚 豆製品 小魚 緑黄色野菜 きのこ類		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キャベツともしよしのねぎだれ和え ②白ごはん ③中華五目煮	春分の日 春分の日には国民の祝日で「自然をたたえ、生物を大切にす日」です。また、昼と夜の長さが同じになる日です。	④変わりきんぴら ②白ごはん ③さつましゆんかん	④もやしとほうれん草のナムル ②少なめ白ごはん ③焼きそば	修了式 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♪ 来年度も元気に会いましょう
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、葉がみずみずしくて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心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。		「しゆんかん」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。	今年度最後の給食は焼きそばです。焼きそばの起源は中国の「炒麵(チャオメン)」だといわれています。焼きそばが日本で誕生したのは、終戦直後の1950年頃で、当時味付けは塩、しょうゆ味を中心とした。ソース味の焼きそばは日本独自で工夫されたものなのです。	
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 ④ぶた肉 ①牛乳 ③こんぶ ③④さいやいんげん にんじん	③ぶた肉 ①牛乳 ③青のり ③にんじん ④ほうれん草	
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 こんにゃく 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こんにゃく ごぼう	③たまねぎ キャベツ ししいたけ にんにく ③④もやし ④コーン きゅうり ②米 ③焼きそばめん	
おもにエネルギーのものになる食品	5群 ②米 ③とうふ ③④さとう 6群 ③油 ③④ごま油		②米 ③④さとう ③④油 ④ごま	③油 ④ごま油 ごま	
その他調味料	③酒 トウバンジャン ④⑤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	③ソース トンカツソース 中華だし ④しょうゆ ケチャップ ゼラチン ④しょうゆ 米酢	
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	小学生 843 kcal 29.9 g 3.1g 中学生 843 kcal 29.9 g 3.1g	
家庭でってほしい食品	魚 乳製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 果物 いも類 種実類		魚 卵 豆 乳製品 小魚 緑黄色野菜 いも類 果物	魚 卵 豆 豆製品 乳製品 小魚 緑黄色野菜 果物 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)	アフトルジャム	給食センター	学校	13(月)	お祝いケーキ	業者	学校
7(火)	いちごジャム	給食センター	学校	16(木)	ヨーグルト	業者	学校
8(水)	ふわっといちご	業者	学校				

