



# 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>⑤ひなあられ ④さつますじの具 ②すしめし ③青のりすまし汁</p>	<p>⑤★ふわといちご ④茎わかめの酢の物 ②白ごはん ③★肉じゃが</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。	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。	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。ちらすじを鹿児島県では「すもじ」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。	じゃがいもはホクホクして煮くずれしやすい「男爵」となっており、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られます。じゃがいもは澱粉が主成分ですが、他にもビタミンの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。	
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ぶた肉 さつまあげ	③魚そうめん(たら) とうふ ④とり肉 さつまあげ	③ぶた肉 厚揚げ ⑤豆乳 大豆	
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 ④杏仁豆腐(乳) ③にんじん ピーマン	①牛乳 ③④青のり ⑤のり	①牛乳 ④くわかめ	
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葉ねぎ ③④にんじん ⑤ほうれん草	③さやいんげん ③④にんじん	
その他調味料	4群 その他の野菜・果物・きのこ類	③キヤベツ 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えのきたけ ④ごぼう たけのこ しいたけ えだまめ	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	
栄養価	5群 穀類・いも類・さとう	②コッパン ③ピーフ ④さとう ⑤アップルジャム ③油 ごま油	②⑤米 ④⑤さとう ⑤もち米 でんぷん ④⑤油 ⑤マヨネーズ	②米 ③じゃがいも ③④⑤さとう ⑤もち米 水あめ ③⑤油 ④ごま	
家庭でとってほしい食品	6群 油脂(油類)・種実類	③コンソメ カレー粉 酒 ソース こしょう ゼラチン	②すし酢 ③かつお節・昆布(だし) ③④酒 みりん ③④⑤しよゆ 塩 ⑤えびエキス	③みりん 酒 ③④しよゆ ④米酢 塩	
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 632 kcal 24.4 g 1.9g 中学生 771 kcal 29.2 g 2.3g	小学生 615 kcal 23.0 g 2.8g 中学生 746 kcal 27.4 g 3.6g	小学生 701 kcal 25.2 g 1.9g 中学生 832 kcal 30.3 g 2.3g	
家庭でとってほしい食品	家庭でとりましょう	魚 卵 豆 豆製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 いも類 種実類	卵 乳製品 豆 乳製品 小魚 果物 いも類 種実類	魚 卵 乳製品 小魚 緑黄色野菜 種実類	
日(曜)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)
こんだてめい	<p>④海藻サラダ ②白ごはん ③★ポークカレー</p>	<p>④キムチごはんの具 ②白ごはん ③にらたま汁</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★パンブキン</p>	<p>⑤きゅうりのボン酢和え ④★とりのから揚げ ②麦ごはん ③けんちん汁</p>	<p>⑤★焼きプリンタルト ④ごぼうサラダ ②クロワッサン ③ミートボールと 豆のケチャップ煮</p>
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。	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。	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。	にわとりの肉のことを「かわ」とも呼びます。日本に古くからいるにわとりの羽の色が、紅葉した樹(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、食肉専用で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位をほります。	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。苦手な人もいろいろかまれば、しっかり食べましょう。
おもに体をつくるものになる食品	③ぶた肉 大豆	③たまご 油あげ ④ぶた肉	③とり肉 大豆 豆乳 ④ホキ	③とうふ ④とり肉	②⑤たまご ③うずら卵 ミートボール(とり肉・ぶた肉) 大豆
おもに体の調子を整えるものになる食品	①牛乳 ③チーズ ④海藻	①牛乳	①③牛乳 ③チーズ	①牛乳	①牛乳 ③チーズ ③⑤スキムミルク
おもにエネルギーのもとになる食品	③にんじん	③にら 小松菜 ③④にんじん ④さやいんげん	③かぼちゃ にんじん パセリ ④せん茶	③にんじん 小松菜	③④にんじん
その他調味料	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たまねぎ ④にんにく キムチ(はくさい)	③たまねぎ	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	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)
栄養価	小学生 703 kcal 27.8 g 1.9g 中学生 860 kcal 34.3 g 2.4g	小学生 598 kcal 26.6 g 2.4g 中学生 740 kcal 32.3 g 3.0g	小学生 619 kcal 30.7 g 2.0g 中学生 776 kcal 36.6 g 2.7g	小学生 715 kcal 24.7 g 2.0g 中学生 841 kcal 27.2 g 2.5g	小学生 810 kcal 29.2 g 2.5g 中学生 903 kcal 33.6 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 豆 乳製品 小魚 海そう その他の野菜 果物 きのこ類 いも類	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 乳製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 果物 種実類	魚 豆製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 果物 きのこ類 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	⑥お祝いケーキ ⑤ごぶきもち ④★ココロステーキ ②白ごはん ③具だくさん 卵スープ	<b>卒業式</b> 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★フルーツポンチ ②コッパパン ③彩り野菜のスパゲッティ	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	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どんぶりの具
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、主食としてパン、ケーキやドーナツなどに使われます。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。		今日の給食は、パンとめんを組み合わせた献立です。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が、脳の唯一のエネルギー源は炭水化物です。	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。こうじの種類によって、米みそ、豆みそ、麦みそがあります。鹿児島では麦みそが一般的です。独特のうまみと香りが日本独自の調味料です。	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、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。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③とり肉 大豆 ②⑥たまご ④牛肉 2群 ①牛乳 ⑥乳		①牛乳 ③プロقوقリー 赤パプリカ 黄パプリカ	③厚揚げ みそ	③ぶた肉 とうふ
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 ④④たまねぎ ④にんにく ⑥いちご		③たまねぎ しめじ ④みかん パイン もも	③にんじん ④赤パプリカ 黄パプリカ ピーマン	③④にんじん
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 ④⑥さとう ⑥小麦粉 水あめ 6群 ③⑥油 ⑥生クリーム		②コッパパン ③スパゲッティ ④ナタデココ さとう ③油 オリーブオイル	②米 ③さいとも ④さとう ③ごま油 ごま ④油	②米 ③④さとう ③油 ④ごま油 ごま
その他調味料	③がらす ③④しょうゆ こしょう ③④⑤塩 ④酒 米酢		③塩 ③しょうゆ コンソメ こしょう ゼラチン	③かつお節(だし) ④しょうゆ みりん 米酢 トウバンジャン	③みりん 酒 ③④しょうゆ ④米酢 塩 こしょう
栄養価	小学生 785 kcal 39.6 g 2.8g 中学生 970 kcal 48.9 g 3.6g		小学生 793 kcal 23.0 g 2.4g 中学生 775 kcal 26.2 g 2.9g	小学生 627 kcal 23.0 g 2.3g 中学生 761 kcal 28.0 g 2.9g	小学生 675 kcal 26.7 g 1.8g 中学生 822 kcal 32.8 g 2.2g
家庭でってほしい食品	魚 豆製品 乳製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 果物 きのこと類 種実類		魚 卵 豆製品 乳製品 小魚 海そう その他の野菜 いも類 種実類	肉 卵 豆 乳製品 海そう その他の野菜 果物 きのこと類	魚 卵 豆 小魚 緑黄色野菜 果物 いも類

日(曜)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
こんだてめい	④変わりきんぴら ②白ごはん ③さつま芋かん	<b>春分の日</b> 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キャベツもやしねぎだれ和え ②白ごはん ③中華五目煮	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	<b>修了式</b> 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	「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。		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。	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厚揚げ ③④ぶた肉 2群 ①牛乳 ③こんぶ		③とり肉 うずら卵 厚揚げ 大豆 みそ ①牛乳	③ぶた肉	
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群 ③④さやいんげん にんじん 4群 ③だいこん たけのこ しいたけ ③④こんにやく ごぼう		③④にんじん 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にんじん ④ほうれん草 ③たまねぎ キャベツ ししいたけ にんにく ④もやし ④コーン きゅうり	
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 ②米 ③④さとう 6群 ③④油 ④ごま		②米 ③でんぷん ③④さとう ③油 ④ごま油	②米 ③焼きそばめん ③油 ④ごま油 ごま	
その他調味料	③みりん かつお節(だし) ③④しょうゆ 酒 ④カレー粉		③酒 トウバンジャン ③④しょうゆ ④米酢 唐辛子	③ソース トンカツソース 中華だし ③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 660 kcal 27.1 g 1.8g 中学生 801 kcal 33.1 g 2.2g		小学生 637 kcal 26.8 g 2.3g 中学生 767 kcal 32.3 g 2.7g	小学生 847 kcal 30.0 g 3.1g 中学生 847 kcal 30.0 g 3.1g	
家庭でってほしい食品	魚 卵 豆 乳製品 小魚 緑黄色野菜 いも類		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 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。(検収をよろしくをお願いします。)

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)	アップルジャム	給食センター	学校	10(金)	焼きプリンタルト	業者	学校
2(木)	ひなあられ	業者	学校	13(月)	お祝いケーキ	業者	学校
3(金)	ふわとろいちご	業者	学校	17(金)	ヨーグルト	業者	学校
8(水)	いちごジャム	給食センター	学校				