

令和5年度 3月分給食予定献立表 Aコース

鹿屋市立南部学校給食センター

※ 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。

<p>こんだてめい</p> <h2 style="color: green;">1年間をふり返ろう！</h2> <p>1年間給食を、おいしく楽しく食べることができましたか？1年間をふり返って「はい」「いいえ」をつけてみましょう。</p>	<p>1年間をふり返ろう！</p> <p>1年間給食を、おいしく楽しく食べることができましたか？1年間をふり返って「はい」「いいえ」をつけてみましょう。</p>		<p>① 食事の前にきちんと手を洗った。 「はい」・「いいえ」</p> <p>② きれいなハンカチを毎日持っていた。 「はい」・「いいえ」</p> <p>③ 協力して食事の準備ができた。 「はい」・「いいえ」</p> <p>④ 感謝の気持ちをこめてあいさつをした。 「はい」・「いいえ」</p> <p>⑤ よくかんで食べた。 「はい」・「いいえ」</p> <p>⑥ よい姿勢で食べた。 「はい」・「いいえ」</p> <p>⑦ 好ききらいせず何でも食べた。 「はい」・「いいえ」</p> <p>⑧ 友だちと仲良く、楽しく食事ができた。 「はい」・「いいえ」</p> <p>⑨ 食器をていねいにつけた。 「はい」・「いいえ」</p> <p>⑩ 後片付けをきちんとした。 「はい」・「いいえ」</p>	<p>「はい」が7つ以上の人はよくがんばりました。</p>																	
	<p>今日の献立について</p>		<p>1群 おもに体をつくるものになる食品</p> <p>2群 おもに体の調子を整えるものになる食品</p> <p>3群 おもに体の調子を整えるものになる食品</p> <p>4群 おもに体の調子を整えるものになる食品</p> <p>5群 おもにエネルギーのもになる食品</p> <p>6群 おもにエネルギーのもになる食品</p> <p>その他 調味料</p> <p>栄養価</p> <p>家庭でとってほしい食品</p>	<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>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。</p> <p>魚・肉・卵・豆・豆製品</p> <p>牛乳・乳製品・小魚・海そう</p> <p>緑黄色野菜（色のこい野菜）</p> <p>その他の野菜・果物・きのこ類</p> <p>こく類・いも類・さとう</p> <p>油脂(油類)・種実類</p> <p>だしや調味料など</p> <table border="1"> <tr> <td>小学生</td> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>塩分</td> </tr> <tr> <td>中学生</td> <td>(kcal)</td> <td>(g)</td> <td>(g)</td> </tr> </table> <p>家庭でとりましょう</p>	小学生	エネルギー	たんぱく質	塩分	中学生	(kcal)	(g)	(g)	<p>1日(金)</p> <p>⑤ゆでキャベツ ⑥タルタルソース ①</p> <p>④★ココロチキン南蛮(なんばん)</p> <p>②白ごはん ③★ABCスープ</p> <p>ABCスープにはアルファベットの形をしたマカロニが入っています。マカロニはイタリアの代表的なパスタの一つです。いろいろなアルファベットをさがしながら食べると楽しいですね。</p> <p>③ベーコン とうふ</p> <p>④とり肉</p> <p>①牛乳</p> <p>③にんじん ほうれんそう</p> <p>④パセリ</p> <p>③セロリ コーン にんにく</p> <p>③④玉ねぎ ⑤キャベツ</p> <p>②米 ③マカロニ</p> <p>④でんぶん さとう</p> <p>③オリーブオイル ④油</p> <p>⑥タルタルソース(乳・卵不使用)</p> <p>③がらスープ コンソメ ③ワイン</p> <p>③④しょうゆ ③しょう ④酢</p> <p>④⑤塩</p> <table border="1"> <tr> <td>小学生</td> <td>651 kcal</td> <td>25.7 g</td> <td>1.6 g</td> </tr> <tr> <td>中学生</td> <td>828 kcal</td> <td>32.0 g</td> <td>2.1 g</td> </tr> </table> <p>魚 卵 豆 小魚 海そう 乳製品 きのこ 果物 いも 種実</p>	小学生	651 kcal	25.7 g	1.6 g	中学生	828 kcal	32.0 g	2.1 g
	小学生		エネルギー	たんぱく質	塩分																
	中学生		(kcal)	(g)	(g)																
	小学生		651 kcal	25.7 g	1.6 g																
	中学生		828 kcal	32.0 g	2.1 g																

日(曜)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)																																								
<p>こんだてめい</p>	<p>⑤★ちくわのお茶揚げ 2個 ①</p> <p>④★けいはんの具</p> <p>②白ごはん ③★けいはんのスープ</p>	<p>④だいずと野菜のあえもの ①</p> <p>②白ごはん ③★すきやきふう煮</p>	<p>④ぶた肉のマヨネーズいため ①</p> <p>②白ごはん ③じゃがいものみそ汁</p>	<p>④★甘夏みかんサラダ ①</p> <p>②きなこ揚げパン ③★ミートスパゲティ</p>	<p>④★アセロラフルーツ ①</p> <p>②白ごはん ③★ポークカレー</p>																																								
<p>今日の献立について</p>	<p>けいはんは奄美地方の郷土料理です。いまや給食でもすっかりおなじみで、人気メニューのひとつです。ごはんの上に具をのせてスープをかけて食べましょう。ちくわのお茶揚げのお茶は鹿屋産のお茶を使用しています。</p>	<p>給食ではよく豆が登場しますね。昔、日本人はよく豆を食べていましたが、最近では豆の摂取量が減っています。植物性のたんぱく質や食物せんい、ミネラルが豊富な豆をしっかりとるようにしましょう。</p>	<p>朝食でも食べてほしいのがみそ汁です。汁の中にいろいろな野菜類を入れると、食物せんいやミネラルなどがとれ、また朝からあたたかいものを体に入れることで頭も体も目覚める理想的な食事の一つです。</p>	<p>揚げパンを作る時は、前日にコップパンを給食センターに届けてもらい袋からだし冷凍庫に入れておきます。それを油で揚げた後、きなこさとうを混ぜたものを1個ずつついでいいからめていきます。味わって食べてください。</p>	<p>カレーはかまないでさらさらっと食べる人が多いです。かむことの効果には、食べ過ぎを防いだり、味覚が発達したり、歯の病気予防、脳の働きを活発にするなどたくさんあります。よくかんで食べてみましょう。</p>																																								
<p>おもに体をつくるものになる食品</p> <p>1群</p> <p>2群</p>	<p>④とり肉 たまご</p> <p>⑤ちくわ</p> <p>①牛乳</p>	<p>③ぶた肉 とうふ ④だいず みそ</p> <p>①牛乳 ④わかめ</p>	<p>③あつあげ みそ ④ぶた肉</p> <p>①牛乳 ③わかめ</p>	<p>②きなこ ③ぶた肉 だいず</p> <p>①牛乳 ③チーズ</p>	<p>③ぶた肉 だいず</p> <p>①牛乳 ③チーズ</p>																																								
<p>おもに体の調子を整えるものになる食品</p> <p>3群</p> <p>4群</p>	<p>④にんじん はねぎ ⑤せん茶</p> <p>④ほししいたけ つぼつけ</p>	<p>③④にんじん</p> <p>③白菜 だいずもやし 糸こんにゃく えのきたけ 根深ねぎ ④コーン きゅうり</p>	<p>③にんじん はねぎ</p> <p>③玉ねぎ ④キャベツ にんにく えだまめ</p>	<p>③トマト ③④にんじん</p> <p>③にんにく 玉ねぎ グリンピース しめじ ④きゅうり キャベツ 甘夏みかん</p>	<p>③にんじん</p> <p>③にんにく 玉ねぎ えだまめ ③④りんごがじゅう ④パイナップル もも みかん ④アセロラがじゅう</p>																																								
<p>おもにエネルギーのもになる食品</p> <p>5群</p> <p>6群</p>	<p>②米 ④さとう ⑤こむぎこ</p> <p>④⑤油</p>	<p>②米 ③④さとう</p> <p>③④油 ④アーモンド</p>	<p>②米 ③じゃがいも ④さとう でんぶん</p> <p>④油 マヨネーズ(乳・卵不使用)</p>	<p>②コップパン ②④さとう ③スパゲティ</p> <p>②④油 ③オリーブオイル</p>	<p>②米 ③じゃがいも ④ナタデココ さとう</p> <p>③油</p>																																								
<p>その他 調味料</p>	<p>③がらスープ 酒</p> <p>③④しょうゆ みりん</p> <p>③⑤塩</p>	<p>③酒 みりん ③④しょうゆ ④酢</p>	<p>③煮干し(だし) ④酒 しょうゆ みりん</p>	<p>②③④塩 ③デミグラスソース ケチャップ ソース ゼラチン</p> <p>③④こしょう ④酢 しょうゆ</p>	<p>③アレルゲンフリーカレーフレーク カレー粉 ケチャップ ソース ワイン</p>																																								
<p>栄養価</p>	<table border="1"> <tr> <td>小学生</td> <td>591 kcal</td> <td>23.3 g</td> <td>3.3 g</td> </tr> <tr> <td>中学生</td> <td>771 kcal</td> <td>29.2 g</td> <td>4.7 g</td> </tr> </table>	小学生	591 kcal	23.3 g	3.3 g	中学生	771 kcal	29.2 g	4.7 g	<table border="1"> <tr> <td>小学生</td> <td>592 kcal</td> <td>23.7 g</td> <td>2.1 g</td> </tr> <tr> <td>中学生</td> <td>752 kcal</td> <td>29.4 g</td> <td>2.8 g</td> </tr> </table>	小学生	592 kcal	23.7 g	2.1 g	中学生	752 kcal	29.4 g	2.8 g	<table border="1"> <tr> <td>小学生</td> <td>591 kcal</td> <td>23.9 g</td> <td>1.9 g</td> </tr> <tr> <td>中学生</td> <td>753 kcal</td> <td>29.5 g</td> <td>2.4 g</td> </tr> </table>	小学生	591 kcal	23.9 g	1.9 g	中学生	753 kcal	29.5 g	2.4 g	<table border="1"> <tr> <td>小学生</td> <td>762 kcal</td> <td>27.0 g</td> <td>2.0 g</td> </tr> <tr> <td>中学生</td> <td>768 kcal</td> <td>30.2 g</td> <td>2.5 g</td> </tr> </table>	小学生	762 kcal	27.0 g	2.0 g	中学生	768 kcal	30.2 g	2.5 g	<table border="1"> <tr> <td>小学生</td> <td>638 kcal</td> <td>21.0 g</td> <td>1.6 g</td> </tr> <tr> <td>中学生</td> <td>812 kcal</td> <td>25.9 g</td> <td>2.0 g</td> </tr> </table>	小学生	638 kcal	21.0 g	1.6 g	中学生	812 kcal	25.9 g	2.0 g
小学生	591 kcal	23.3 g	3.3 g																																										
中学生	771 kcal	29.2 g	4.7 g																																										
小学生	592 kcal	23.7 g	2.1 g																																										
中学生	752 kcal	29.4 g	2.8 g																																										
小学生	591 kcal	23.9 g	1.9 g																																										
中学生	753 kcal	29.5 g	2.4 g																																										
小学生	762 kcal	27.0 g	2.0 g																																										
中学生	768 kcal	30.2 g	2.5 g																																										
小学生	638 kcal	21.0 g	1.6 g																																										
中学生	812 kcal	25.9 g	2.0 g																																										
<p>家庭でとってほしい食品</p>	<p>豆 豆製品 小魚 海そう 乳製品 いも 緑黄色野菜 その他の野菜 果物 種実</p>	<p>魚 小魚 乳製品 緑黄色野菜 果物 いも</p>	<p>魚 卵 豆 小魚 乳製品 きのこ 果物 緑黄色野菜 果物 種実</p>	<p>魚 卵 小魚 海そう 緑黄色野菜 いも 種実</p>	<p>魚 卵 豆製品 小魚 海そう きのこ 緑黄色野菜 種実</p>																																								

日(曜)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)
こんだてめい					
今日の献立について	給食には毎日牛乳がついています。それは、牛乳にたんぱく質やカルシウムが豊富で、成長期にあるみなさんに必要な栄養素を含んでいるからです。カルシウムについては食品の中でも一番体への吸収が高いので積極的に飲みましょう。	成長期は、鉄の必要量が多いため、不足がちです。鉄が不足すると、貧血になるほか、疲れやすくなるなどの症状が現れます。貧血予防には鉄やビタミンAが豊富なレバーがおすすめです。	けんちん汁とは精進(しょうじん)料理の一つです。主に根菜を使用し、具材をごま油で炒めてからだし汁を加えて煮てしょうゆで味を調えたものになります。精進料理なので肉や魚などの動物性食品は使いません。	ごぼうは、食物せんいが多くおなかの中をきれいにしてくれます。ごぼうの根の部分を使用として食べるのは日本と一部の国だけで、他の国では葉っぱや根っこを漢方薬として使うそうです。	スポーツをする人はエネルギーや栄養素を多く必要とします。さらに、児童生徒のみなさんは成長に使う分も必要です。家族より量を増やしたり、料理を追加したりして、しっかりエネルギーや栄養素をとりましょう。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③肉だんご(とり肉) ④ふた肉 たまご 2群 ①牛乳 ③わかめ	③油あげ おから とうりゅう ③④みそ ④とり肉 とりレバー ①牛乳 ③わかめ	③とうふ ④かんぱち だいず たまご ①牛乳	③とり肉 ベーコン だいず ④まぐろ油漬 ①③牛乳 ③チーズ	③ふた肉 ①牛乳 ③④わかめ ④ひじき
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群 ③チンゲンサイ ③④にんじん ④ほうれん草 4群 ③ほししいたけ 白菜 玉ねぎ ④しょうが にんにく 白菜キムチ だいずもやし	③はねぎ ③④にんじん ④にら ③白菜 だいこん ④しょうが にんにく	③にんじん ③だいこん ごぼう 板こんにやく ほししいたけ 根深ねぎ ④しょうが えだまめ	③にんじん ブロッコリー ④パセリ ③玉ねぎ キャベツ セロリ しめじ ④ごぼう コーン	③にんじん こまつな はねぎ ③ごぼう 玉ねぎ ほししいたけ ④ごぼう
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 ②米 ③はるさめ ④さとう 6群 ③④ごま油 ④ごま油	②米 ③じゃがいも ④てんぷん さとう ④油 ごま	②米 ④さとう ③ごま油 ④油	②食パン ③じゃがいも 米粉 ③マーガリン(乳不使用) ④マヨネーズ(乳・卵不使用) 油	③油 ④ごま くるみ ごま油
その他調味料	③チキンブイヨン 酒 ごしよ ④しょうゆ	③煮干し(だし) ④しょうゆ 酒 トウバンジャン	③塩 かつお節(だし) ③④酒 しょうゆ ④みりん	③からスープ 塩 ③④こしょう ④酒 みりん しょうゆ	③かつお節・昆布(だし) ゼラチン ③④酒 しょうゆ ④みりん 酢
栄養価	小学生 589 kcal 25.9 g 2.4g 中学生 863 kcal 33.9 g 3.7g	小学生 631 kcal 25.1 g 2.1g 中学生 / kcal / g / g	小学生 588 kcal 26.7 g 2.2g 中学生 747 kcal 32.8 g 2.7g	小学生 606 kcal 27.2 g 2.2g 中学生 783 kcal 34.4 g 2.9g	小学生 594 kcal 21.4 g 2.4g 中学生 728 kcal 25.4 g 3.2g
家庭でとってほしい食品	魚 豆 乳製品 小魚 乳製品 果物 いも	魚 卵 豆 小魚 乳製品 きのこと 緑黄色野菜 果物	小魚 海そう 乳製品 緑黄色野菜 果物 いも 種実	卵 豆製品 小魚 海そう 果物 種実	魚 卵 豆 乳製品 小魚 乳製品 その他の野菜 果物 いも

日(曜)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)
こんだてめい					
今日の献立について	きびなごは鹿児島の特産物です。今日は油で揚げて、あまからいたれにからめてあります。頭からしっぽまで食べられます。カルシウムをしっかりとってしょうぶな体を作りましょう。	キャベツは現代人に特に必要だとされるビタミンUの宝庫です。その中でもビタミンUは暴飲暴食・ストレスなどで負担をかけることの多い現代人の胃や肝臓を守ってくれます。	春分の日	おしんごサラダには、つぼづけを小さく切ったものが入っています。つぼづけは大根を干して味をつけて作ります。つけ物は発酵食品なので、腸の中の良い菌をふやしてくれます。	卒業式
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③ぶた肉 とうふ 2群 ①牛乳 ⑤しおこんぶ ④きびなご	③ぶた肉 ④ぎょうざ(ぶた肉, とり肉) ①牛乳	春分の日	③ぶた肉 あつあげ ⑤たまご	6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。
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 はねぎ 4群 ③ごぼう だいこん ほししいたけ ④しょうが ⑤キャベツ	③にんじん ピーマン ③④にら ③もやし きくらげ にんにく ③④キャベツ 玉ねぎ しょうが ⑤きゅうり	春分の日	③玉ねぎ 糸こんにやく ④つぼづけ きゅうり	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。
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 ②米 ④水あめ さとう 6群 ③④油 ④ごま	②コッパン ③ビーフ ④ぎょうざ(こむぎこ) ⑥いちごジャム ③油 ごま油 ごま ④豚脂	春分の日	②米 ③じゃがいも ③④⑤さとう ⑤こむぎこ ③油 ④ごま油 ごま ⑤マーガリン	中学校でも、おいしい給食をとれますので、楽しみに♪
その他調味料	③かつお節・昆布(だし) ③④酒 しょうゆ ④みりん	③中華だし しょうゆ ソース 酒 しょうゆ ⑤ポン酢	春分の日	③みりん ③④しょうゆ ④酢 ⑤塩	
栄養価	小学生 592 kcal 22.7 g 2.2g 中学生 751 kcal 27.7 g 2.8g	小学生 643 kcal 24.3 g 2.3g 中学生 808 kcal 30.0 g 3.2g		小学生 708 kcal 25.8 g 2.0g 中学生 752 kcal 29.8 g 2.4g	
家庭でとってほしい食品	魚 卵 豆 乳製品 緑黄色野菜 果物 いも	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 乳製品 果物 いも		魚 豆 小魚 緑黄色野菜 きのこと その他の野菜 果物	

※今月のデザート等の納品日、品名、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(金)	タルタルソース	給食センター	学校で処分	19(火)	いちごジャム	給食センター	学校で処分
7(木)	きなこ揚げパン	"	"	21(木)	焼きプリンタルト	業者	学校で処分