

# 令和5年度 3月分給食予定献立表

Aコース (中)

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。

日(曜)

こんだてめい

今日の献立について

おもに体をつくるものになる食品

おもに体の調子を整えるものになる食品

おもにエネルギーのもとになる食品

その他調味料

栄養価

家庭でとってほしい食品

## 1年間をふり返ろう!

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。

- ①食事の前にきちんと手を洗った。  
「はい」・「いいえ」
- ②きれいなハンカチを毎日持っていた。  
「はい」・「いいえ」
- ③協力して食事の準備ができた。  
「はい」・「いいえ」
- ④感謝の気持ちをこめてあいさつをした。  
「はい」・「いいえ」
- ⑤よくかんで食べた。  
「はい」・「いいえ」
- ⑥よい姿勢で食べた。  
「はい」・「いいえ」
- ⑦好きさらいせず何でも食べた。  
「はい」・「いいえ」
- ⑧友だちと仲良く、楽しく食事ができた。  
「はい」・「いいえ」
- ⑨食器をていねいにあつかった。  
「はい」・「いいえ」
- ⑩後片付けをきちんとした。  
「はい」・「いいえ」

「はい」が7つ以上の人はよくがんばりました。

### 献立表の見かた

④ 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。

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。

魚・肉・卵・豆・豆製品

牛乳・乳製品・小魚・海そう

緑黄色野菜 (色のこい野菜)

その他の野菜・果物・きのこ類

こく類・いも類・さとう






油脂(油類)・種実類


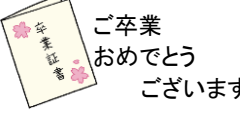
だしや調味料など

小学生	エネルギー	たんぱく質	塩分	小学生	651 kcal	25.7 g	1.6 g
中学生	(kcal)	(g)	(g)	中学生	828 kcal	32.0 g	2.1 g

家庭でとりましょう

魚 卵 豆 小魚 海そう 乳製品  
きのこ 果物 いも 種実

日(曜)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)
こんだてめい	 <p>⑤★ちくわのお茶揚げ 3個 ① ④★鶏飯の具 ②白ごはん ③★鶏飯のスープ</p>	 <p>④大豆と野菜の和え物 ②白ごはん ③★すき焼き風煮</p>	 <p>④ぶた肉のマヨネーズ炒め 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 ②コッパン ③★ミートスパゲティ</p>	 <p>④★アセロラフルーツ ②白ごはん ③★ポークカレー</p>
今日の献立について	鶏飯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。	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食べるようにしましょう。	朝食でも一番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さ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。	日本ではそばなどをすすって食べますが、ほかの多くの国では、食事中に音を立てない文化があります。食器同士がぶつかってガチャガチャと音をさせたり、今日のようなパスタをそばのようにすすったり、くちゃくちゃかんだりすることはマナー違反です。食事中に不必要な音を立てないように気をつけましょう。	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。
おもに体をつくるものになる食品	④鶏肉 卵 ⑤ちくわ	③豚肉 豆腐 ④大豆 みそ	③厚揚げ みそ ④豚肉	③豚肉 大豆	③豚肉 大豆
おもに体の調子を整えるものになる食品	①牛乳	①牛乳 ④わかめ	①牛乳 ③わかめ	①牛乳 ③チーズ	①牛乳 ③チーズ
おもにエネルギーのもとになる食品	④にんじん 葉ねぎ ⑤せん茶	③④にんじん	③にんじん 葉ねぎ	③トマト ④④にんじん	③にんじん
その他調味料	④干し椎茸 つぼ漬け	③白菜 大豆もやし 糸こんにゃく えのきたけ 根深ねぎ ④コーン きゅうり	③玉ねぎ ④キャベツ にんにく 枝豆	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	③にんにく 玉ねぎ 枝豆 ③④りんご果汁 ④パイナップル もも みかん ④アセロラ果汁
栄養価	小学生 591 kcal 23.3 g 3.3g 中学生 771 kcal 29.2 g 4.7g	小学生 592 kcal 23.7 g 2.1g 中学生 752 kcal 29.4 g 2.8g	小学生 591 kcal 23.9 g 1.9g 中学生 753 kcal 29.5 g 2.4g	小学生 762 kcal 27.0 g 2.0g 中学生 768 kcal 30.2 g 2.5g	小学生 638 kcal 21.0 g 1.6g 中学生 812 kcal 25.9 g 2.0g
家庭でとってほしい食品	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	魚 小魚 乳製品 緑黄色野菜 果物 いも	魚 卵 豆 小魚 乳製品 きのこ 果物	魚 卵 小魚 海そう 緑黄色野菜 いも 種実	魚 卵 豆製品 小魚 海そう きのこ 緑黄色野菜 種実

日(曜)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)
こんだてめい	⑤焼きプリンタルト ④★ピビンパの具 ③★肉だんご ②白ごはん スープ		④かんぱちそばろ丼の具 ②白ごはん ③けんちん汁	④ツナごぼうソテー ②食パン ③米粉のシチュー	④海そうの佃煮 ②少なめ白ごはん ③肉うどん
今日の献立について	3年生は今日で最後の給食になりました。9年間食べた給食はどうでしたか？リクエストで上位にあがっていたピビンパと焼きプリンタルトをいれてみました。クラス友だちとの会話も楽しみながら味わって食べてください。	 ご卒業おめでとうございます	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(鶏肉) ④豚肉 ④⑤卵 2群 ①牛乳 ③わかめ ⑤乳・乳製品 脱脂粉乳	③肉 ④大豆 卵	③豆腐 ④かんぱち 大豆 卵 ①牛乳	③鶏肉 ベーコン 大豆 ④まぐろ油漬け ①③牛乳 ③チーズ	③豚肉 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干し椎茸 白菜 玉ねぎ ④しょうが にんにく 白菜キムチ 大豆もやし	③にんじん ④かんぱち 板こんにやく 干し椎茸 根深ねぎ ④しょうが 枝豆	③にんじん ③大根 ごぼう 板こんにやく 干し椎茸 根深ねぎ ④しょうが 枝豆 ②米 ④砂糖	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 小松菜 葉ねぎ ③ごぼう 玉ねぎ 干し椎茸 ④ごぼう コーン
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 ②米 ③春雨 ④⑤砂糖 ⑤小麦粉 6群 ③④ごま油 ④ごま油 ⑤マーガリン	③ごま油 ④油 ③塩 かつお節(だし) ③④酒 しょうゆ ④みりん	③ごま油 ④油 ③塩 かつお節(だし) ③④酒 しょうゆ ④みりん	③マーガリン(乳不使用) ④マヨネーズ(乳・卵不使用) 油 ③からスープ 塩 ③④こしょう ④酒 みりん しょうゆ	③油 ④ごま くるみ ごま油 ③かつお節・昆布(だし) ゼラチン ③④酒 しょうゆ ④みりん 酢
その他調味料	③チキンブイヨン 酒 ごしょう ③④しょうゆ ⑤塩	③塩 かつお節(だし) ③④酒 しょうゆ ④みりん	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 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 豆製品 小魚 乳製品 果物 いも	魚 卵 豆 豆製品 小魚 海そう 乳製品 果物 いも	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 豆製品 小魚 乳製品 その他の野菜 果物 いも

卒業生のみなさん、卒業おめでとう。みなさんの学校生活でたくさん学んで、自分自身で選んで作るものが、元気に充実した毎日を送ってくた

日(曜)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)
こんだてめい	⑤キャベツの昆布和え ④きびなごのあめ煮 ②白ごはん ③沢煮椀	⑥いちごジャム ④ぎょうざ 3個 ⑤きゅうりのポン酢和え ②コッパン ③焼きビーフン		④おしんごサラダ ②白ごはん ③肉じゃが	④グリーンサラダ ②サフランライス ③チキンドリア
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。頭からしゃまで食べられます。カルシウムをしっかりとってじょうぶな体をつくりましょう。	キャベツは現代人に特に必要だといわれるビタミン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。つぼづけは発酵食品なので、腸の中の良い菌をふやしてくれます。	ドリアは、ごはんの上にホワイトソースをかけ、オープンで焼いたものです。イタリアの貴族、ドリアー族のためにパリのレストランが作った料理といわれています。給食では香辛料を入れて炊いたサフランライスに具をかけて食べさせていただきます。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③豚肉 豆腐 2群 ①牛乳 ⑤塩こんぶ ④きびなご	③豚肉 ④ぎょうざ(豚肉、鶏肉) ①牛乳	春分の日	③豚肉 厚揚げ ①牛乳 ④わかめ	③鶏肉 ①③牛乳 ③スキムミルク チーズ ④わかめ
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 葉ねぎ 4群 ③ごぼう 大根 干し椎茸 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	③パセリ にんじん ④ブロッコリー ③玉ねぎ しめじ コーン ④キャベツ 枝豆
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 ②米 ④水あめ 砂糖 6群 ③④油 ④ごま	②コッパン ③ビーフン ④ぎょうざ(小麦粉) 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 ③④砂糖 ③油 ④ごま油 ごま	②米 ③小麦粉 ④砂糖 ③マーガリン(乳不使用) ③④油 ④ごま
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 ごしょう ④ポン酢	春分の日	③みりん ③④しょうゆ ④酢	③サフランライスの素(アサリエキス・オイスターソース含む) ③からスープ コンソメ 塩 ③④こしょう ④しょうゆ 酢
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 604 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	小学生 777 kcal 29.6 g 3.8g	
家庭でとってほしい食品	魚 卵 豆 豆製品 緑黄色野菜 果物 いも	魚 卵 豆 豆製品 小魚 海そう 乳製品 果物 いも	魚 卵 豆 小魚 乳製品 きのこと 緑黄色野菜 その他の野菜 果物	魚 卵 豆 豆製品 小魚 果物 いも	

※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	後片付け	日(曜)	品名	納入業者	後片付け
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
11(月)	焼きプリンタルト	業者	〃				