



3月分給食予定献立表



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 <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>	1日(金) 						
こんだてめい	<h2>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>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>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。</p>						
今日の献立について	<ol style="list-style-type: none"> 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 好きき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」 				<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>	<p>③肉だんご スープ</p> <p>②白ごはん</p> <p>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。</p> <p>③肉だんご(とり肉)</p> <p>④豚肉 卵</p> <p>①牛乳 ③わかめ</p> <p>③チンゲンサイ ③④にんじん ④ほうれん草</p> <p>③干し椎茸 白菜 玉ねぎ</p> <p>④しょうが にんにく 白菜キムチ 大豆もやし</p> <p>②米 ③春雨 ④砂糖</p> <p>③④ごま油 ④ごま油</p> <p>③チキンピヨソ 酒 こしょう ③④しょうゆ</p>						
おもに体をつくるものになる食品	1群	2群	3群	4群	5群	6群	小学生 エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	塩分 (g)	小学生 589 kcal	25.9 g	2.4 g
おもに体の調子を整えるものになる食品	1群	2群	3群	4群	5群	6群	中学生 (kcal)	(g)	(g)	中学生 744 kcal	32.1 g	3.2 g
おもにエネルギーのもとになる食品	1群	2群	3群	4群	5群	6群	家庭でとりましょう			魚 豆 豆製品 小魚 乳製品 果物 いも		
その他調味料												
栄養価												
家庭でとってほしい食品												

「はい」が7つ以上の人はよくがんばりました。

日(曜)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)
こんだてめい					
今日の献立について	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。	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。	成長期は、鉄の必要量が多いため、不足しがちです。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が豊富ななうバーがおすすめです。	ごぼうは、食物繊維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食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っています。	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。
おもに体をつくるものになる食品	③豚肉 大豆	③豚肉	③油あげ おから 豆乳	③鶏肉 ベーコン 大豆	⑤★ちくわのお茶揚げ 3個
おもに体の調子を整えるものになる食品	②牛乳 ③チーズ	①牛乳 ③わかめ ④ひじき	③④みそ ④鶏肉 鶏レバー	④まぐろ油漬	④★鶏飯の具
おもにエネルギーのもとになる食品	③にんじん	③にんじん 小松菜 葉ねぎ	①牛乳 ③わかめ	①③牛乳 ③チーズ	③★鶏飯の
その他調味料	③にんにく 玉ねぎ 枝豆 ③④りんご果汁 ④パン もみかん ④アセロラ果汁	③ごぼう 玉ねぎ 干し椎茸	③葉ねぎ ③④にんじん ④ら	③にんじん プロックロー ④パセリ	②白ごはん スープ
栄養価	小学生 638 kcal 21.0 g 1.6g 中学生 812 kcal 25.9 g 2.0g	小学生 594 kcal 21.4 g 2.4g 中学生 728 kcal 25.4 g 3.2g	小学生 631 kcal 25.1 g 2.1g 中学生 798 kcal 30.7 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 591 kcal 23.3 g 3.3g 中学生 771 kcal 29.2 g 4.7g
家庭でとってほしい食品	魚 卵 豆製品 小魚 海そう きのこと 緑黄色野菜 種実	魚 卵 豆 豆製品 小魚 乳製品 その他の野菜 果物 いも	魚 卵 豆 小魚 乳製品 きのこと 緑黄色野菜 果物	卵 豆製品 小魚 海そう 果物 種実	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

