



3月分給食予定献立表

B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 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。 	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>	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」	今日のご献立について 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			

「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					
今日のご献立について	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 ③④ みそ ④ 鶏肉 鶏レバー	④ 鶏肉 ベーコン 大豆 ④ まぐろ油漬	④ 鶏肉 卵
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 ③④ わかめ ④ ひじき	① 牛乳 ③ わかめ	① 牛乳 ③ チーズ	① 牛乳
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	③ 葉ねぎ ③④ にんじん ④ いら	③ にんじん プロックロー ④ パセリ	④ にんじん 葉ねぎ ⑤ せん茶
その他調味料	③ にんにく 玉ねぎ 枝豆 ③④ りんご果汁 ④ バイン ももみかん ④ アセロラ果汁	③ ごぼう 玉ねぎ 干し椎茸	③ 白菜 大根 ④ しょうが にんにく	③ 玉ねぎ キャベツ セロリ しめじ ④ ごぼう コーン	④ 干し椎茸 つぼ漬
栄養価	② 米 ③ じゃがいも ④ ナタデココ 砂糖	② 米 ③ うどん ③④ 砂糖	② 米 ③ じゃがいも ④ でんぷん 砂糖	② 食パン ③ じゃがいも 米粉	② 米 ④ 砂糖 ⑤ 小麦粉
家庭でとってほしい食品	③ 油	③ 油 ④ ごま くるみ ごま油	④ 油 ごま	③ マーガリン(乳不使用) ④ マヨネーズ(乳・卵不使用) 油	④ ⑤ 油
その他調味料	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	③ かつお節・昆布(だし) ゼラチン ③④ 酒 しょうゆ ④ みりん 酢	③ 煮干し(だし) ④ しょうゆ 酒 トウバンジャン	③ がらスープ 塩 ③④ こしょう ④ 酒 みりん しょうゆ	③ がらスープ 酒 ③④ しょうゆ みりん ⑤ 塩
栄養価	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 594 kcal 21.4 g 2.4 g 中学生 728 kcal 25.4 g 3.2 g	小学生 631 kcal 25.1 g 2.1 g 中学生 798 kcal 30.7 g 2.7 g	小学生 606 kcal 27.2 g 2.2 g 中学生 783 kcal 34.4 g 2.9 g	小学生 591 kcal 23.3 g 3.3 g 中学生 771 kcal 29.2 g 4.7 g
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

日(曜)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)
こんだてめい	 ②白ごはん ③★ABCスープ	 ②白ごはん ③沢煮椀	 ②コッペパン ③★ミートスパゲティ	 ②白ごはん ③★すき焼き風煮	 ②白ごはん ③★ABCスープ
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プリンタルトと焼きプリンタルトをいれてみました。クラスの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	きびなごは鹿児島の特産物です。今日は油で揚げて、あまからし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りてじょうぶな体をつくりましょう。	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、食事に音を立てない文化があります。食器同士がぶつかった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、くちやくち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付けましょう。	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食べるようにしましょう。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③ベーコン 豆腐 2群 ④鶏肉 ⑦卵	1群 ③豚肉 豆腐 2群 ④鶏肉 ⑦卵	1群 ③豚肉 豆腐 2群 ④鶏肉 ⑦卵	1群 ③豚肉 豆腐 2群 ④鶏肉 ⑦卵	1群 ③豚肉 豆腐 2群 ④鶏肉 ⑦卵
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 ほうれん草 4群 ④パセリ	3群 ③にんじん ほうれん草 4群 ④パセリ	3群 ③にんじん ほうれん草 4群 ④パセリ	3群 ③にんじん ほうれん草 4群 ④パセリ	3群 ③にんじん ほうれん草 4群 ④パセリ
おもにエネルギーの源になる食品	5群 ②米 ③マカロニ 6群 ④でんぷん ④⑦砂糖 ⑦小麦粉	5群 ②米 ③マカロニ 6群 ④でんぷん ④⑦砂糖 ⑦小麦粉	5群 ②米 ③マカロニ 6群 ④でんぷん ④⑦砂糖 ⑦小麦粉	5群 ②米 ③マカロニ 6群 ④でんぷん ④⑦砂糖 ⑦小麦粉	5群 ②米 ③マカロニ 6群 ④でんぷん ④⑦砂糖 ⑦小麦粉
その他調味料	③がらすープ コンソメ ③ワイン ③④しょうゆ こしょう ④酢 ④⑤⑦塩	③がらすープ コンソメ ③ワイン ③④しょうゆ こしょう ④酢 ④⑤⑦塩	③がらすープ コンソメ ③ワイン ③④しょうゆ こしょう ④酢 ④⑤⑦塩	③がらすープ コンソメ ③ワイン ③④しょうゆ こしょう ④酢 ④⑤⑦塩	③がらすープ コンソメ ③ワイン ③④しょうゆ こしょう ④酢 ④⑤⑦塩
栄養価	小学生 651 kcal 25.7 g 1.6g 中学生 941 kcal 33.5 g 2.2g	小学生 592 kcal 22.7 g 2.2g 中学生 751 kcal 27.7 g 2.8g	小学生 762 kcal 27.0 g 2.0g 中学生 768 kcal 30.2 g 2.5g	小学生 592 kcal 23.7 g 2.1g 中学生 752 kcal 29.4 g 2.8g	小学生 651 kcal 25.7 g 1.6g 中学生 941 kcal 33.5 g 2.2g
家庭でとってほしい食品	魚 卵 豆 小魚 海そう 乳製品 きのこ 果物 いも 種実	魚 卵 豆 乳製品 緑黄色野菜 果物 いも	魚 卵 豆 乳製品 緑黄色野菜 果物 いも	魚 卵 豆 海そう 緑黄色野菜 いも 種実	魚 卵 豆 小魚 海そう 乳製品 きのこ 果物 いも 種実



卒業生のお名前をここに記入してください。卒業生のお名前をここに記入してください。卒業生のお名前をここに記入してください。

日(曜)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)
こんだてめい	 ②白ごはん ③じゃがいものみそ汁	 ②白ごはん ③けんちん汁	 ②コッペパン ③焼きビーフン	 ②サフランライス ③チキンソテー	 ②サフランライス ③チキンソテー
今日の献立について	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。	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。	春分の日	キャベツは現代人に特に必要だといわれるビタミンの宝庫です。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。	ドリアは、ごはんの上にホワイトソースをかけ、オーブ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1910年のレストランで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てください。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③厚揚げ みそ ④豚肉 2群 ①牛乳 ③わかめ	1群 ③厚揚げ みそ ④豚肉 2群 ①牛乳 ③わかめ	1群 ③厚揚げ みそ ④豚肉 2群 ①牛乳 ③わかめ	1群 ③厚揚げ みそ ④豚肉 2群 ①牛乳 ③わかめ	1群 ③厚揚げ みそ ④豚肉 2群 ①牛乳 ③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玉ねぎ	3群 ③にんじん 葉ねぎ 4群 ③玉ねぎ	3群 ③にんじん 葉ねぎ 4群 ③玉ねぎ	3群 ③にんじん 葉ねぎ 4群 ③玉ねぎ	3群 ③にんじん 葉ねぎ 4群 ③玉ねぎ
おもにエネルギーの源になる食品	5群 ②米 ③じゃがいも 6群 ④砂糖 でんぷん	5群 ②米 ③じゃがいも 6群 ④砂糖 でんぷん	5群 ②米 ③じゃがいも 6群 ④砂糖 でんぷん	5群 ②米 ③じゃがいも 6群 ④砂糖 でんぷん	5群 ②米 ③じゃがいも 6群 ④砂糖 でんぷん
その他調味料	③煮干し(だし) ④酒 しょうゆ みりん	③煮干し(だし) ④酒 しょうゆ みりん	③煮干し(だし) ④酒 しょうゆ みりん	③煮干し(だし) ④酒 しょうゆ みりん	③煮干し(だし) ④酒 しょうゆ みりん
栄養価	小学生 591 kcal 23.9 g 1.9g 中学生 753 kcal 29.5 g 2.4g	小学生 588 kcal 26.7 g 2.2g 中学生 747 kcal 32.8 g 2.7g	小学生 720 kcal 26.0 g 2.4g 中学生 808 kcal 30.0 g 3.2g	小学生 777 kcal 29.6 g 3.8g	小学生 591 kcal 23.9 g 1.9g 中学生 753 kcal 29.5 g 2.4g
家庭でとってほしい食品	魚 卵 豆 小魚 乳製品 きのこ 果物 緑黄色野菜 果物 種実	魚 卵 豆 小魚 乳製品 きのこ 果物 緑黄色野菜 果物 種実	魚 卵 豆 乳製品 緑黄色野菜 果物 いも 種実	魚 卵 豆 豆製品 小魚 果物 いも 乳製品 果物 いも	魚 卵 豆 小魚 乳製品 きのこ 果物 緑黄色野菜 果物 種実

春分の日
春分の日とは、昼夜の長さが同じになる日です。



日(曜)	品名	納入業者	後片付け	日(曜)	品名	納入業者	後片付け
11(月)	タルタルソース	給食センター	学校で処分	21(木)	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	〃				