

3月分給食予定献立表

Aコース
(中学校)

鹿屋市立南部中学校給食センター

※ 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3年生によるリクエスト献立です。

日(曜)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)
こんだてめい					
今日の献立について	今日はリクエスト献立のデザート部門第1位の「焼きプリンタルト」の登場です。学校給食用のデザートとして1990年代に登場しました。もしかしたら、お家の方も食べたことがあるかもしれませんね。	今日はパンズパンに、宮崎県の郷土料理「チキンなんぼん」とポイル野菜、タルタルソースをはさんで「チキンなんぼんバーガー」をつくってみましょう。野菜も残さずもりもり食べてもらえたらいいです。	「づくたに」は、江戸時代に江戸(今の東京)の佃島(つくじま)の漁師たちが、売り物にならない小魚をしょうゆや砂糖で煮込み、保存食にしたのが始まりといわれています。常温で長く保存できるため、参勤交代(さんきんこうたい)の武士が江戸の土産(みやげ)として国に持ち帰り、全国に広がりました。	「ナッツごぼろ」は、油で揚げたごぼろにたれとローストしたアーモンドをからめたら料理です。ごぼろを油で揚げることにより、独特の食感と香りが楽しめます。かみ応えのある料理なので、よくかんで食べてください。	「ポークピーンズ」とは、アメリカの代表的な家庭料理です。その名のとおり、豚肉と豆をトマトで煮込んだ料理で、たんぱく質をしっかりと摂ることができます。日本では、大豆を使うことが多いですが、本場アメリカではインゲン豆が使われます。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③とうふ ④とり肉 さつまあげ 油揚げ ⑤たまご 2群 ①牛乳 ③あおさのり ⑤脱脂粉乳	③ベーコン 白いんげん豆 ④とり肉 ①③牛乳	③とり肉 厚揚げ ④かつお節 ①牛乳 ③にぼし こんぶ	③とり肉 油揚げ ①牛乳 ③わかめ	③ぶた肉 ③⑤大豆 ①牛乳 ③チーズ ⑤脱脂粉乳
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群 ③葉ねぎ ④④にんじん 4群 ③えのきたけ ③④たけのこ ④ごぼう ししいたけ えだまめ	③にんじん ③④パセリ ③しめじ ③④たまねぎ ⑤キャベツ きゅうり	③ごぼう だいこん こんにやく ししいたけ ③にんじん	③えのきたけ ししいたけ ④ごぼう ③にんじん こまつな 葉ねぎ	③たまねぎ マッシュルーム ④キャベツ きゅうり あまなつみかん
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 ②米 ④⑤さとう ⑤小麦粉 6群 ④油 ⑤マーガリン(乳不使用)	②パン(卵・乳) ③じゃがいも 小麦粉 ②でんぷん さとう ③生クリーム マーガリン(乳不使用) ③④油 ⑥タルタルソース(卵不使用)	②米 ③じゃがいも ③④さとう ③④油 ④ごま	②米 ③うどん ④でんぷん さとう ④アーモンド 油	②パン ③じゃがいも ③④⑤さとう ③④⑤油
その他調味料	②すし酢 ③かつお節(だし) ③④しょうゆ 酒 みりん 塩	③コンソメ ③④塩 こしょう ④しょうゆ 米酢	③花かつお(だし) 塩 酒 ③④しょうゆ みりん ④米酢	③花かつお・昆布(だし) セラチン 酒 ③④みりん しょうゆ	③ケチャップ ソース ワイン コンソメ ローリエ ③④こしょう ④米酢 しょうゆ ④⑤塩 ⑤ココア
栄養価	小学生 640 kcal 22.3 g 2.3 g 中学生 759 kcal 26.4 g 3.2 g	小学生 693 kcal 26.2 g 2.7 g 中学生 821 kcal 29.0 g 3.7 g	小学生 589 kcal 26.7 g 1.9 g 中学生 713 kcal 32.6 g 2.4 g	小学生 589 kcal 20.6 g 1.7 g 中学生 724 kcal 24.9 g 2.2 g	小学生 608 kcal 25.6 g 2.3 g 中学生 731 kcal 30.8 g 3.0 g
家庭でとってほしい食品	豆 小魚 緑黄色野菜 その他の野菜 果物 いも類 種実類	魚 卵 豆 豆製品 乳製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 果物 種実類	卵 豆 乳製品 緑黄色野菜 果物	魚 卵 豆 乳製品 小魚 その他の野菜 果物 いも類	魚 卵 豆製品 小魚 海そう 種実類
日(曜)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)
こんだてめい					
今日の献立について	「カレーうどん」は明治末期、東京の蕎麦(そば)屋で生まれた日本独自の料理といわれています。実は、今日のカレーうどんも、かつお節と昆布でとっただし汁を使って作っています。うまみたっぷりのやさしい味に仕上げています。	中学3年生のみなさんは、今日で給食は終わりになります。9年間の学校給食最後のメニューは人気の「鶏飯」にしてみました。これからも食事には気を付けて健康で元気に過ごしてくださいね。「卒業おめでとう！」	豆腐を寒い冬に外に置いて凍らせ、そのままゆっくり溶かすと、豆腐の中の氷がとけて、スポンジのようになります。これを何度か繰り返すと、豆腐の水分がなくなって、固い高野豆腐ができます。今では、工場で冷凍庫を使って作られるようになりました。	メーブルは、英語で楓(カエデ)のことです。主にカナダなどに自生する「サトウカエデ」の樹液を蒸餾すると、特有の風味と、上品な甘みを持つ天然の甘味料「メーブルシロップ」ができます。パンケーキにつけるとおいしいあのシロップです！	
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③とり肉 2群 ①牛乳	④とり肉 卵 ⑤ぶた肉 ⑥豆乳 ①牛乳	③たまご とり肉 高野豆腐 さつまあげ ①牛乳 ④こんぶ	③とり肉 ③④ベーコン ①③牛乳 ③チーズ	
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群 ③④にんじん 4群 ③深ねぎ たまねぎ にんにく しょうが ④ごぼう きゅうり コーン	④葉ねぎ ④⑤にんじん ④しいたけ つば漬け ⑤たけのこ キャベツ たまねぎ きくらげ にんにく しょうが ⑥いちご	③キャベツ たまねぎ ししいたけ ④白菜 コーン ②米 ③さとう	③ほうれん草 にんじん パセリ ④こまつな ③たまねぎ にんにく ③④えのきたけ ④コーン	
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 ②米 ③うどん 6群 ④ごまドレッシング(乳卵不使用)	②米 ⑤小麦粉 春雨 ④⑤⑥さとう ⑤⑥水あめ ⑥米粉 ④⑤⑥油 ⑤ごま油	③かつお節(だし) しょうゆ みりん 酒 塩 ④ポン酢	③チキンブイオン ワイン セラチン ③④塩 こしょう しょうゆ	
その他調味料	③かつお節・昆布(だし) カレー粉 アレルゲンフリーカレーフレーク ソース 酒 セラチン ④しょうゆ	③鶏がらスープ 酒 ③④⑤しょうゆ みりん ③⑤塩			
栄養価	小学生 592 kcal 18.5 g 2.0 g 中学生 728 kcal 21.9 g 2.5 g	小学生 593 kcal 20.3 g 2.2 g 中学生 771 kcal 24.7 g 3.1 g	小学生 575 kcal 26.3 g 2.1 g 中学生 708 kcal 31.7 g 3.0 g	小学生 661 kcal 27.9 g 2.2 g 中学生 815 kcal 34.2 g 3.0 g	
家庭でとってほしい食品	魚 卵 豆 豆製品 乳製品 小魚 果物 海そう 緑黄色野菜 きのこと類 いも類	魚 豆 豆製品 乳製品 小魚 海そう 果物 緑黄色野菜 その他の野菜 いも類 種実類	豆 乳製品 小魚 果物 いも類 種実類	魚 卵 豆 豆製品 小魚 海そう 果物 いも類 種実類	



日(曜)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	献立表の見かた
こんだてめい					
今日の献立について	今日は手作りのカップオムレツを作ります。食材にはウインナー、たまねぎ、ほうれん草、マッシュルーム、チーズ、生クリームなどを使った栄養満点のオムレツです。心を入れて作るので、しっかりと食べてもらえとうれしいです。	今日は、鹿児島県で水揚げされたかつおブレイクを使ってそぼろ丼の具を作ります。「かつお」は「マグロ」と同じスズキ目サバ科マグロ族に分類されたため、英語では「tuna(ツナ)」といい、ツナ缶としても加工されています。	家常豆腐(かじょうどうふ)は、中国で親しまれている家庭料理のひとつで、中国語では、ジャージャンドウフといひます。家庭で、常に(よく)食べられる揚げ豆腐を使った四川省発祥の料理です。家常とは、「家庭の日常」という意味だそうです。	エビオリは、小麦粉を練って作ったパスタ生地で、肉、野菜、チーズなどの食材を包んだ、イタリアの「詰め物パスタ(ショートパスタ)」のことです。見た目は餃子に似ていて、四角形のものや丸型のものなどがあります。	今日の給食のねらいや、栄養のこなど、みなさんに伝えたいことが書いてあります。
おもに体をつくるものとなる食品	1群 ③ぶた肉 ④たまご ウインナー 2群 ①④牛乳 ③④チーズ	③とり肉 厚揚げ みそ ④かつおブレイク たまご ①牛乳	③ぶた肉 大豆 厚揚げ みそ ①牛乳 ④きびなご	③ベーコン いんげん豆 とり肉 ぶた肉 ①牛乳	魚・肉・卵・豆・乳製品
おもに体の調子を整えるものとなる食品	③にんじん トマト きやいんげん ④ほうれん草 ③にんにく ③④たまねぎ マッシュルーム	③にんじん 葉ねぎ ③だいこん ごぼう こんにやく しいたけ ③④しょうが ④えだまめ	③にら ③④にんじん ④ピーマン 黄パプリカ ③深ねぎ たけのこ しいたけ にんにく しょうが ③④たまねぎ	③トマト パセリ ③④にんじん ④ブロッコリー ③たまねぎ にんにく ③④キャベツ ④コーン	緑黄色野菜(色のこい野菜) その他の野菜・果物・きのこ類
おもにエネルギーのもととなる食品	②米 ③じゃがいも ③油 ④生クリーム	②米 ③じゃがいも 黒砂糖 ④さとう ③④油	②米 ③④でんぷん さとう ③ごま油 ③④油	②パン ③さとう ③じゃがいも 小麦粉 パン粉 ③油 ④ごまドレッシング(乳卵不使用)	こく類・いも類・さとう 油脂(油類)・種実類
その他調味料	③鶏がらスープ ワイン ケチャップ ハヤシウ デミグラスソース ソース ③④こしょう ④塩	③かつお節(だし) 酒 ③④みりん ④しょうゆ	③みりん こしょう トウバンジャン ③④しょうゆ ④米酢	③塩 鶏がらスープ コンソメ しょうゆ こしょう ローリエ ワイン ソース ケチャップ	だしや調味料など
栄養価	小学生 707 kcal 30.2 g 2.2 g 中学生 880 kcal 36.9 g 2.8 g	小学生 661 kcal 28.9 g 2.1 g 中学生 819 kcal 35.4 g 2.9 g	小学生 639 kcal 29.9 g 2.0 g 中学生 792 kcal 36.9 g 2.8 g	小学生 672 kcal 21.5 g 2.4 g 中学生 702 kcal 24.6 g 2.9 g	小学生 エネルギー たんぱく質 塩分 (kcal) (g) (g)
家庭でつづいてほしい食品	魚 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 その他の野菜 種実類	豆 乳製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 果物 種実類	魚 卵 乳製品 海そう 果物 いも類 種実類	魚 卵 豆製品 小魚 海そう 果物 きのこ類	家庭でとりましよう

日(曜)	23日(月)	24日(火)
こんだてめい		
今日の献立について	カレーの本場は、インドです。インドにはカレー粉はありません。それぞれの家庭でいろいろなスパイスを使って好みのカレーを作ります。日本のカレーのようにとろみはなく、さらさらとしています。	ごまは、「不老長寿の薬」とも称えられ、中国の楊貴妃も好んで食べたといわれます。良質なたんぱく質と脂質に加え、ビタミン、ミネラルが含まれています。また、セサミンという成分には、抗酸化作用や肝機能強化、老化防止効果もあるといわれています。
おもに体をつくるものとなる食品	1群 ③ぶた肉 2群 ①牛乳 ③チーズ 脱脂粉乳 ④海そう	③ぶた肉 大豆 みそ 豆乳 ④まろブレイク ①牛乳
おもに体の調子を整えるものとなる食品	③にんじん ③たまねぎ しめじ えだまめ にんにく ④きゅうり えのきたけ コーン レモン	③にら チンゲン菜 ③④にんじん ③たまねぎ 深ねぎ しいたけ もやし しょうが にんにく ④だいこん きゅうり コーン
おもにエネルギーのもととなる食品	②米 ③じゃがいも ④さとう ③油	②米 ③中華めん さとう ③ごま ごま油 ④マヨネーズ(卵不使用)
その他調味料	③アレルゲンフリーカレーブレイク ワイン カレー粉 塩 こしょう オールスパイス ケチャップ ソース ④しょうゆ 米酢	③鶏がらスープ 白湯(乳) しょうゆ トウバンジャン テンメンジャン 酒 ゼラチン ③④塩 こしょう
栄養価	小学生 654 kcal 21.7 g 2.2 g 中学生 709 kcal 24.9 g 2.8 g	小学生 739 kcal 31.4 g 3.2 g 中学生 739 kcal 31.4 g 3.2 g
家庭でつづいてほしい食品	魚 卵 豆 小魚 緑黄色野菜 種実類	卵 乳製品 小魚 海そう 果物 いも類

1年間の給食をふり返ってみよう!

「はい」は →、「いいえ」は ⇨に進みましょう。

スタート

すききらいなく、ぜんぶ食べられた。

食事の前の手洗いをきちんとしてきた。

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをして食べられた。

血を垂ね、はしやスプーンの向きをそろえて、後片付けができた。

みんなと楽しく給食が食べられた。

おわんや皿、はしを正しい位置に並べて食べることができた。

旬の食べ物やふるさとの料理を給食を通して知ることができた。

がんばりましょう。

ちょっと困りました。給食で教わったことを思い出してがんばりましょう。

もうひとがんばり

毎日の給食から、さらにいろいろな学びましょう!

よくできました。

もうひと息で100点です。

大変よくできました。

みんなのお手本です。これからもがんばってね!

※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ひします。)

日(曜)	品名	納入業者	後片付け	日(曜)	品名	納入業者	後片付け
2(月)	焼きプリンタルト	業者	学校で処分	10(火)	お祝いクレープ	業者	学校で処分
3(火)	タルタルソース	給食センター	学校で処分	13(金)	メープルジャム	給食センター	学校で処分
6(金)	マーシャルビズ	給食センター	学校で処分	16(月)	カップオムレツ	入ってきた容器に重ねて返す	