

# 3月分給食予定献立表

Bコース  
(中学校)

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	⑤マーシャルピンス ④★あまなつサラダ ②コッペパン ③ポークビーンズ	⑤★焼きプリンタルト ④ちらしずしの具 ②すめし ③青のりのすまし汁	④ナッツごぼろ ②少なめごはん ③五目うどん	④カルちゃんづくだに ②ごはん ③とり肉と大根の煮物	⑥タルタルソース ⑤ポイル野菜 ④★チキンなんぼん ②パンズパン ③ベーコンチャウダー
今日の献立について	「ポークビーンズ」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摂ることができ、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。	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。	「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料理です。ごぼろを油で揚げることで、独特の食感と香りが楽しめます。からみ応えのある料理なので、よくかんで食べてください。	「づくだに」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。	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るとうれしいです。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③ぶた肉 ③⑤大豆 2群 ①牛乳 ③チーズ ⑤脱脂粉乳	③とうふ ④とり肉 さつまあげ 油揚げ ⑤たまご ①牛乳 ③あおさり ⑤脱脂粉乳	③とり肉 油揚げ ①牛乳 ③わかめ	③とり肉 厚揚げ ④かつお節 ①牛乳 ③にほし こんぶ	③ベーコン 白いんげん豆 ④とり肉 ①③牛乳
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群 ③パセリ トマト ③④にんじん 4群 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	③葉ねぎ ③④にんじん ③えのきたけ ③④たけのこ ④ごぼう しいたけ えだまめ	③えのきたけ しいたけ ④ごぼう	③ごぼう だいこん こんにやく しいたけ	③しめじ ③④たまねぎ ⑤キャベツ きゅうり
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 ②パン ③じゃがいも ③④⑤さとう 6群 ③④⑤油	②米 ④⑤さとう ⑤小麦粉 ④油 ⑤マーガリン(乳卵不使用)	②米 ③うどん ④でんぶん さとう ④アーモンド 油	②米 ③じゃがいも ③④さとう ③④油 ④ごま	②パン(卵・乳) ③じゃがいも 小麦粉 ④でんぶん さとう ③生クリーム マーガリン(乳卵不使用) ③④油 ⑥タルタルソース(卵不使用)
その他調味料	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	②すし酢 ③かつお節(だし) ③④しょうゆ 酒 みりん 塩	③花かつお・昆布(だし) セラチン 酒 ③④みりん しょうゆ	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(だし) 塩 酒 ③④しょうゆ みりん ④しょうゆ 米酢
栄養価	小学生 608 kcal 25.6 g 2.3 g 中学生 731 kcal 30.8 g 3.0 g	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 589 kcal 20.6 g 1.7 g 中学生 724 kcal 24.9 g 2.2 g	小学生 580 kcal 26.7 g 1.9 g 中学生 713 kcal 32.6 g 2.4 g	小学生 693 kcal 26.2 g 2.7 g 中学生 821 kcal 29.0 g 3.7 g
家庭でとってほしい食品	魚 卵 豆製品 小魚 海そう 種実類	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 乳製品 小魚 その他の野菜 果物 いも類	卵 豆 乳製品 緑黄色野菜 果物	魚 卵 豆製品 乳製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 果物 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	④★鶏飯の具 ⑤★春まき ②ごはん ③★鶏飯のスープ	⑤★お祝いクレープ ④ごぼろサラダ ②少なめごはん ③★カレーうどん		④お茶ふりかけ ②ごはん ③おでん	④ブロッコリーサラダ ②コッペパン ③元オリのトマトスープ煮
今日の献立について	「春まき」の名前の由来は、元々立春の頃に新芽を出した野菜を具材にして巻いて作られていたからです。みんなで春野菜を巻いたものを食べて、新春を祝い、無病息災を願ったといわれています。	「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られています。	卒業おめでとう! 	「おでん」はたっぷりのだし汁で、練り物や大根、こんにやくなどの具材を調味料でじっくり煮込んだ料理です。おでんの材料を包んだ、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。	元オリは、小麦粉を練って作ったパスタ生地で、肉、野菜、チーズなどの具材を包んだ、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。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ④とり肉 卵 ⑤ぶた肉 2群 ①牛乳	③とり肉 ⑤豆乳 ①牛乳		③とり肉 がんもどき ちくわ ①牛乳 ③④こんぶ ④しらすぼし	③ベーコン 白いんげん豆 ④とり肉 ぶた肉 ①牛乳
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群 ④葉ねぎ ④⑤にんじん 4群 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	③④にんじん 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 ⑤いちご		③だいこん こんにやく しいたけ	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
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 ②米 ⑤小麦粉 春雨 6群 ④⑤さとう ⑤水あめ ④⑤油 ⑤ごま油	②米 ③うどん ⑤さとう 水あめ 米粉 ④ごまドレッシング(乳卵不使用) ⑤油		②米 ③さいも さとう ④ごま 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)
その他調味料	③鶏がらスープ 酒 ③④⑤しょうゆ みりん ③⑤塩	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かつお節(だし) ③しょうゆ ④塩	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
栄養価	小学生 593 kcal 20.3 g 2.2 g 中学生 785 kcal 24.7 g 3.1 g	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 608 kcal 29.6 g 2.2 g 中学生 754 kcal 36.5 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
家庭でとってほしい食品	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	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		卵 豆 乳製品 その他の野菜 果物	魚 卵 豆製品 小魚 海そう 果物 きのこと類

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	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。	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われます。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。	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るため、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。	メープルは、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」の樹液を煮詰めると、特有の風味と、上品な甘みを持つ天然の甘味料「メープルシロップ」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！	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。
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	1群 ①牛乳 ④きびなご	1群 ①牛乳	1群 ③牛乳 ③チーズ	魚・肉・卵・豆・豆製品
おもに体の調子を整えるものとなる食品	3群 ③にんじん 4群 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群 ③にら ③④にんじん ④ピーマン 黄パプリカ 4群 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群 ③にんじん 葉ねぎ 4群 ③だいこん ごぼう こんにゃく しいたけ ③④しょうが ④えだまめ	3群 ③ほうれん草 にんじん パセリ ④こまつな 4群 ③たまねぎ にんにく ③④えのきたけ 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	5群 ②米 ③じゃがいも ④さとう 6群 ③油	2群 ②米 ③④でんぷん さとう 3群 ③ごま油 ③④油	2群 ②米 ③じゃがいも 黒砂糖 ④さとう 3群 ③④油	2群 ②パン ③スパゲッティ ⑤メープルジャム 3群 ③油 生クリーム ④マーガリン(乳不使用)	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みりん こしょう トウバンジャン ③④しょうゆ ④米酢	③かつお節(だし) 酒 ③④みりん ④しょうゆ	③チキンブイヨン ワイン セラチン ③④塩 こしょう しょうゆ	だしや調味料など
栄養価	小学生 575 kcal 20.6 g 2.2 g 中学生 709 kcal 24.9 g 2.8 g	小学生 655 kcal 31.3 g 2.0 g 中学生 813 kcal 38.9 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 661 kcal 27.9 g 2.2 g 中学生 815 kcal 34.2 g 3.0 g	小学生 エネルギー たんぱく質 塩分 (kcal) (g) (g)
家庭でとってほしい食品	魚 卵 豆 小魚 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	豆 乳製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 果物 種実類	魚 卵 豆 豆製品 小魚 海そう 果物 いも類 種実類	家庭でとりましょう

日(曜)	23日(月)	24日(火)
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。具材にはウインナー、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。心を込めて作ることで、しっかりと食べてもらえと嬉しいです。	ごまは、「不老長寿の薬」とも称され、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 ④たまご ウインナー 2群 ①牛乳 ③④チーズ	1群 ③ぶた肉 大豆 みそ 豆乳 ④まぐろブレイク 2群 ①牛乳
おもに体の調子を整えるものとなる食品	3群 ③にんじん トマト きやいんげん ④ほうれん草 4群 ③にんにく ③④たまねぎ マッシュルーム	3群 ③にら チンゲン菜 ③④にんじん 4群 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	5群 ②米 ③じゃがいも 6群 ③油 ④生クリーム	2群 ②米 ③中華めん さとう 3群 ③ごま ごま油 ④マヨネーズ(卵不使用)
その他調味料	③鶏がらスープ ワイン ケチャップ ハヤシルー デミグラスソース ソース ③④こしょう ④塩	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 セラチン ③④塩 こしょう
栄養価	小学生 786 kcal 31.3 g 2.2 g 中学生 880 kcal 36.9 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
家庭でとってほしい食品	魚 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 その他の野菜 種実類	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できた。

「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。

「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。これからがんばってね!

給食当番の仕事をしっかりできた。

皿を重ね、はしやスプーンの向きをそろえて、後片付けができた。

食事のマナーをしっかり守って食べられた。

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。

※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
2(月)	マーシャルピンズ	給食センター	学校で処分	10(火)	お祝いクレープ	業者	学校で処分
3(火)	焼きプリンタルト	業者	学校で処分	19(金)	メープルジャム	給食センター	学校で処分
6(金)	タルタルソース	給食センター	学校で処分	23(月)	カップオムレツ	入ってきた容器に重ねて返す	