



3月分給食予定献立表

※ 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)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)
こんだてめい	⑤きゅうりのポン酢和え ④★とりのココロから揚げ ②ごはん ③★キムチスープ	④ごまドレッシングサラダ ②少なめごはん ③★コーンラーメン	④いわしのしょうが煮 ②ごはん ③大豆の五目煮	④高菜とひじきの炒め物 ②ごはん ③春野菜のみそ汁	④豚肉のみそマヨ炒め ②ごはん ③けんちん汁
今日の献立について	キムチは、韓国で約1400年前に塩漬けてして始まった発酵食品です。500年ほど前に日本から唐辛子が伝わりキムチに使われるようになりました。韓国の冬は寒さが厳しいため、野菜不足を補うための保存食として広まりました。	ラーメンに入っているきくらげは、食感がウラゲに似ているところから名づけられました。形が耳に似ているので漢字で「木耳」と書きます。日本や中国、台湾、朝鮮半島などの東アジアで食べられています。鹿屋市でも栽培されています。	いわしは、陸に上げるとすぐに弱ってしまうことから「よわし」とよばれ、漢字も魚へんに弱いで「弱」と書きます。たんぱく質や生活習慣病を防ぐEPAやDHAなどの脂質が多く、骨そしょう症を防ぐカルシウムやビタミンDも含まれています。	春野菜のみそ汁には、じゃが芋や菜の花が入っています。じゃが芋は、春と秋の2回収穫され、もう収穫が始まっています。また、菜の花は、白菜、キャベツなどのアブラナ科の植物の花芽や若葉をさす言葉で春を感じさせる野菜です。どちらもビタミンCを多く含みます。	けんちん汁は、油で野菜と豆腐を炒めてしょうゆで味付けした汁物です。けんちん汁の由来には鎌倉の建長寺の修行僧が食べていた精進料理である「建長汁」がなまったという説や中国の精進料理の「巻織(けんちゃん)」が日本語になったなど、諸説あります。
おもに体をつくるものとなる食品	1群 ③ぶた肉 とうふ みそ ④とり肉 2群 ①牛乳	③ぶた肉 ①牛乳	③とり肉 厚あげ 大豆 ④いわし ①牛乳	③厚あげ みそ ④ぶた肉 かつお節 ①牛乳 ④ひじき	③とうふ 油あげ ④ぶた肉 みそ 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 チンゲンサイ 4群 ③はくさい キムチ(はくさい) 大豆もやし ③④しょうが ④にんにく ⑤きゅうり	③④にんじん ④ほうれん草 ③キャベツ もやし 玉ねぎ 根深ねぎ コーン にんにく しょうが きくらげ ④きゅうり だいこん	③にんじん さやいんげん ③ごぼう だいこん 干しいたけ こんにゃく ④しょうが	③菜の花 葉ねぎ ③④にんじん ④高菜づけ ③キャベツ 玉ねぎ ④しょうが	③④にんじん ③だいこん ごぼう 根深ねぎ 干しいたけ こんにゃく ④玉ねぎ 枝豆 にんにく
おもにエネルギーのもととなる食品	5群 ②米 ③クイツイオ ④でんぷん 6群 ③④油 ごま油	②米 ③ラーメン ③油 ④ごま ごまドレッシング(乳・卵不使用)	②米 ③じゃがいも ③④さとう ③油	②米 ③じゃがいも ④さとう ④ごま ごま油	②米 ③じゃがいも ④でんぷん さとう ③ごま油 ④油 マヨネーズ(卵不使用)
その他調味料	③トウバンジャン パプリカ粉 とりがらスープ ゼラチン ③④酒 しょうゆ ⑤ポン酢	③とりがらスープ バイタン ゼラチン こしょう ③④しょうゆ	③酒 かつお節(だし) ③④こんぶ(だし) しょうゆ ④酢 塩	③煮干し(だし) ④みりん	③塩 かつお節(だし) しょうゆ ③④酒 ④みりん
栄養価	小学生 613 kcal 28.2 g 2.2g 中学生 744 kcal 34.3 g 2.8g	小学生 578 kcal 23.5 g 2.2g 中学生 709 kcal 28.7 g 2.8g	小学生 642 kcal 28.3 g 2.0g 中学生 779 kcal 34.3 g 2.5g	小学生 569 kcal 25.0 g 2.4g 中学生 700 kcal 30.3 g 3.0g	小学生 614 kcal 22.4 g 1.6g 中学生 745 kcal 26.8 g 2.0g
家庭でとってほしい食品	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 果物 きのこと 種実類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 いも類	卵 小魚 乳製品 海そう 緑黄色野菜 その他の野菜 果物 種実類	卵 豆 乳製品 小魚 その他の野菜 果物 きのこと類	魚 卵 豆 乳製品 海そう 小魚 緑黄色野菜 果物 種実類

日(曜)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)
こんだてめい	⑤★焼きプリンタルト ④グリーンサラダ ②ごはん ③ポークカレー	⑤いろいろ野菜のメンチカツ ⑥ソース ④★鶏飯の具 ②ごはん ③鶏飯のスープ	④きわかめといもの炒め物 ②少なめごはん ③肉うどん	④コーンとほうれん草のソテー ③キャベツと ②ココア揚げパン ブロッコリーのシチュー	④きゅうりともやしのナムル ②ごはん ③ジャーツァン豆腐
今日の献立について	カレーは、日本にはイギリスから伝えられました。昔、航海中に牛乳は長持ちしませんでした。イギリスの船乗りが牛乳の代わりに日持ちのするカレーの香辛料を使って、シチューと同様の食材で作った料理を考えつき、これがイギリス的なカレーの由来のひとつとされています。	奄美の鶏飯で使う青パイアの漬け物の代わりに給食では大根のつぼ漬けを使っています。冬にたくさん採れた大根を木を組んだやぐらにかけて乾燥させ、つぼに入れて塩漬けます。その後、刻んでしょうゆなどの調味料に漬けたものがつぼ漬けです。食物繊維を多く含みます。	わかめは、冬から春にかけて成長し、大きくなると1〜2メートルほどになります。鹿児島県の周辺の海でも春先に採れます。わかめには骨をつくるのを助けるビタミンKやカルシウム、マグネシウムなどのミネラルの他、食物繊維を多く含みます。	キャベツは生産される季節により、固くしまつて中が白い「冬キャベツ」と巻きがゆるくて緑色が濃い「春キャベツ」に呼び分けられています。細胞を守るビタミンCや胃のむかつきや消化不良などの症状をおさえるビタミンUを多く含みます。	ナムルは、朝鮮半島の家庭料理の一つで、もやしなどの野菜やゼンマイなどの山菜、野草を塩ゆでしたものを調味料とごま油で和えたものです。また、使われる野菜や山菜、野草のこともナムルといえます。
おもに体をつくるものとなる食品	1群 ③ぶた肉 大豆 ⑤卵 2群 ①牛乳 ③チーズ ⑤脱脂粉乳	④卵 ④⑤とり肉 ⑤ぶた肉 大豆 ①牛乳	③ぶた肉 かまぼこ 油あげ ④とり肉 ①牛乳 ④きわかめ	③とり肉 ベーコン ④ウイナー ①③牛乳 ②脱脂粉乳 ③チーズ	③ぶた肉 厚あげ 大豆 みそ 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 ④ほうれん草 4群 ③玉ねぎ にんにくりんご ③④えだまめ ④きゅうり キャベツ レモン	④⑤にんじん ④葉ねぎ ④つぼづけだいこん 干しいたけ ⑤玉ねぎ えだまめ コーン キャベツ しょうが	③ほうれん草 ③④にんじん ⑤玉ねぎ はくさい 根深ねぎ 干しいたけ ④ごぼう こんにゃく	③ブロッコリー ③④にんじん ④ほうれん草 ③玉ねぎ キャベツ ④コーン	③にら ③④にんじん ③玉ねぎ 干しいたけ しょうが ③④にんにく ④もやし きゅうり だいこん
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 ④⑤さとう ⑤小麦粉 さとう 6群 ③油 ⑤マーガリン	②米 ④⑤さとう ⑤パン粉 でんぷん ④⑤油	②米 ③うどん ③④さとう ④じゃがいも ③油 ④ごま ごま油	②コッパン さとう ③じゃがいも 米粉 ②ココア ③マーガリン 生クリーム ②③④油	②米 ③でんぷん ③④さとう ③油 ③④ごま油 ④ごま
その他調味料	③アレルゲンフリーカレールウ ケチャップ ソース ワイン 塩 こしょう カレー粉 オールのライス ④ドレッシング しょうゆ 酢	③酒 とりがらスープ ③⑤塩 ③④みりん しょうゆ ⑤こしょう ⑥ケチャップ ソース マスタード	③かつお節(だし) 昆布(だし) みりん ゼラチン ③④しょうゆ 酒 ④とうがらし	③とりがらスープ しょうゆ ③④塩 こしょう	③ケチャップ 酒 みりん ③④しょうゆ トウバンジャン ④りんご酢 塩
栄養価	小学生 740 kcal 24.5 g 2.2g 中学生 885 kcal 30.3 g 2.7g	小学生 592 kcal 24.1 g 3.5g 中学生 751 kcal 29.8 g 4.4g	小学生 576 kcal 23.4 g 2.4g 中学生 / kcal / g /	小学生 663 kcal 28.6 g 2.1g 中学生 729 kcal 32.2 g 2.7g	小学生 614 kcal 24.2 g 2.3g 中学生 745 kcal 29.3 g 3.0g
家庭でとってほしい食品	魚 豆製品 小魚 海そう きのこと 種実類	魚 豆製品 乳製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 その他の野菜 果物 いも類	卵 豆 乳製品 小魚 果物 いも類	魚 卵 豆製品 小魚 海そう 果物 きのこと 種実類	魚 卵 乳製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 果物 いも類

日(曜)	17日(月)	18日(火)	19日(水) <small>かのや 食育の日</small>	20日(木)	21日(金)
こんだてめい	④きびなごのかばやき風 ②ごはん ③筑前煮	④キャロットサラダ ②ごはん ③豆のカレースープ	④かつおそばごはん ②ごはん ③さつま汁	<p>春分の日は、国民の祝日で「自然をたたえ、生物を大切にする日」です。 また、昼と夜の長さが同じになる日です。</p>	④フルーツサラダ ⑤レーズンクリーム ②コッパン ③マカロニ ブラウンソース煮
今日の献立について	きびなごは、長さが約10cmの体に銀色の線がある魚です。いたみが早いこともあり、ほとんどが県内で消費されています。航空便で関東方面にも出荷されています。きびなごは、タンパク質や生活習慣病予防に役立つ油、そして骨ごと食べられるので、カルシウムもたっぷりとることができます。	にんじんには、ベータカロテンがとても多く含まれていて生活習慣病の予防に役立ちます。また、ベータカロテンは体内でビタミンAに変わります。その働きにより皮膚や粘膜の組織を正常に保ち、目の健康やかぜなどの予防にも効果があります。	だいごは、地中海または中央アジアの地域が原産といわれ、日本や中国、ヨーロッパなどで食べられています。皮の近くにはビタミンCやビタミンPが含まれ、毛細血管を強くしたり、かぜを予防する効果があります。また、ごはんなどのでんぷんを分解する酵素「ジアスターゼ」を含んでいます。		マカロニをばじめ、パスタの原料の多くは、デュラムセモリナというパスタ用のデュラム小麦をあらびきしたものを使用しています。グルテンを多く含むデュラム小麦は弾力が強く、別名マカロニ小麦といわれるほどマカロニやスパゲティに適しています。
おもに体をつくるものとなる食品	1群 ③とり肉 厚あげ ちくわ 2群 ①牛乳 ④きびなご	③ぶた肉 ベーコン レッドキドニー ガルバンゾ マローファットピース ①牛乳	③とり肉 厚あげ みそ ④かつお 卵 ①牛乳		③ぶた肉
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 さやいんげん 4群 ③ごぼう たけのこ 干しいたけ こんにゃく ④しょうが	③トマト ③④にんじん ④ほうれん草 ③セロリー 枝豆 にんにく ③④キャベツ 玉ねぎ ④きゅうり	③にんじん ③ごぼう だいご 根深ねぎ こんにゃく ③④しょうが ④枝豆		①牛乳 ③チーズ ⑤乳 スキムミルク ③ブロッコリー トマト ③④にんじん
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 ③④さとう ④水あめ 6群 ③④油 ④ごま	②米 ③じゃがいも ③油 ④アーモンド ドレッシング	②米 ③さつまいも ③④油 ④ごま		③玉ねぎ にんにく しめじ ④キャベツ きゅうり りんご みかん ⑤レーズン ②コッパン ③マカロニ じゃがいも ③④⑤さとう ⑤水あめ ③④⑤油
その他調味料	③かつお節(だし) ③④しょうゆ みりん ④酒	③アレルゲンフリーカールウしょうゆ 酒 みりん カレー粉 とりからスープ ③④塩 ④酢	③かつお節(だし) ③④みりん ④しょうゆ		③ケチャップ トンカツソース ハヤシルウ デミグラスソース 塩 こしょう ③④しょうゆ ④りんご酢
栄養価	小学生 644 kcal 28.0 g 2.3g 中学生 783 kcal 34.2 g 2.9g	小学生 614 kcal 22.4 g 2.0g 中学生 745 kcal 27.1 g 2.4g	小学生 672 kcal 26.4 g 2.3g 中学生 817 kcal 31.8 g 2.8g		小学生 600 kcal 22.7 g 2.3g 中学生 722 kcal 27.4 g 2.9g
家庭でとってほしい食品	卵 乳製品 海そう 緑黄色野菜 その他の野菜 果物類	魚 卵 豆製品 乳製品 小魚 海そう 果物 きのご類	豆 乳製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 その他の野菜 果物 きのご類	魚 卵 豆製品 小魚 海そう 種実類	

卒業式

6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。

春休みの間も、規則正しい生活で毎日を元気に過ごしましょう。

中学生になってもたくさん食べて大きくなってくださいね♪

卒業式

修了式

今年度が終わりました。どんな一年でしたか？春休みが始まりますね。

けがに気をつけて元気に過ごしましょう。また、学年が一つ上がる新学期に向けてゆっくり準備もしていきましょう。

新学期も給食を楽しみにしててくださいね♪

献立表の見かた

④ ①

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。

② ③

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・きのご類
- 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 (kcal)	たんぱく質 (g)	塩分 (g)
中学生			

家庭でとりましょう

気温の上がり下がりが大きい、季節の変わり目に気をつけたいポイント

早起き早寝朝ごはん 適度に体を動かす

生活リズムを整え、1日を元気に過ごすために、早起き早寝をして、しっかり朝ごはんを食べることが大切です。

適度に体を動かすと、ストレスの解消、病気の予防、寝つきがよくなる、骨がじょうぶになるなどの効果があります。

食材を選ぶポイント

- 肉や魚・卵を入れます。
- にんじん、ほうれん草などの緑黄色野菜を入れます。
- カルシウムを補うために乳製品や小魚を入れます。

4つのおさを並べて食べよう

主食 → ごはんやパンなど、主にエネルギーのもとになります。
主菜 → おかずの中心で、主に体をつくるものになります。
副菜 → 足りない栄養素を補い、体の調子を整えます。
汁物 → 足りない栄養素や水分を補います。

※今月のデザート等の納品日、品名、納入業者、後片づけは、下表のとおりです。

日(曜)	品名	納入業者	後片づけ
10(月)	焼きプリンタルト	業者	学校で処分
11(火)	マイティソース	給食センター	学校で処分
21(金)	レーズンクリーム	給食センター	学校で処分

