

令和6年度



3月分給食予定献立表

小学校
Bコース

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	 ①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	 ①きゅうりのポン酢和え ④★とりのコロコロから揚げ ②ごはん ③★キムチスープ	 ①高菜とひじきの炒め物 ②ごはん ③春野菜のみそ汁	 ①いわしのしょうが煮 ②ごはん ③大豆の五目煮	 ①きゅうりともやしのナムル ②ごはん ③ジャージャー豆腐
今日の献立について	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。	キムチは、韓国で約1400年前に塩漬けと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。	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。	いわしは、陸に上げるとすぐに弱ってしまふことから「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。	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ゴマ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います。
おもに体をつくるもとになる食品	1群 ③ぶた肉	③ぶた肉 とうふ みそ ④とり肉	③厚あげ みそ ④ぶた肉 かつお節	③とり肉 厚あげ 大豆 ④いわし	③ぶた肉 厚あげ 大豆 みそ
	2群 ①牛乳	①牛乳	①牛乳 ④ひじき	①牛乳	①牛乳
おもに体の調子を整えるもとになる食品	3群 ③④にんじん ④ほうれん草	③にんじん チンゲンサイ	③菜の花 葉ねぎ ③④にんじん ④高菜づけ	③にんじん さやいんげん	③にら ③④にんじん
	4群 ③キャベツ もやし 玉ねぎ 根菜ねぎ 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	③キャベツ 玉ねぎ ④しょうが	③ごぼう だいこん 干しいたけ こんにゃく ④しょうが	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になる食品	5群 ②米 ③ラーメン	②米 ③クイツィオ ④でんぱん	②米 ③じゃがいも ④さとう	②米 ③じゃがいも ③④さとう	②米 ③でんぱん ③④さとう
	6群 ③油 ④ごま ごまドレッシング(乳・卵不使用)	③④油 ごま油	④ごま ごま油	③油	③油 ③④ごま油 ④ごま
その他調味料	③とりがらスープ パイタン ゼラチン こしょう ③④しょうゆ	③トウバンジャン ババカ粉 とりがらスープ ゼラチン ③④酒 しょうゆ ⑤ポン酢	③煮干し(だし) ④みりん	③酒 かつお節(だし) ③④こんぶ(だし) しょうゆ ④酢 塩	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 578 kcal 23.5 g 2.2g 中学生 712 kcal 28.8 g 2.8g	小学生 613 kcal 28.2 g 2.2g 中学生 758 kcal 34.5 g 2.8g	小学生 569 kcal 25.0 g 2.4g 中学生 700 kcal 30.3 g 3.0g	小学生 642 kcal 28.3 g 2.0g 中学生 793 kcal 34.5 g 2.5g	小学生 614 kcal 24.2 g 2.3g 中学生 759 kcal 29.5 g 3.0g
	家庭でとってほしい食品 魚 卵 豆 豆製品 小魚 乳製品 海そう 果物 いも類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 果物 きのこといも 種実類	卵 豆 乳製品 小魚 その他の野菜 果物 きのこといも	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	魚 卵 乳製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 果物 いも類

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	 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	 ④きびなごのかばやき風 ②ごはん ③筑前煮	 ④フルーツサラダ ⑤レーズンクリーム ③マカロニの ②コッペパン ブラウンソース煮	 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	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。	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、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。	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が、航空便で関東方面にも出荷されています。きびなごは、たんぱく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摂ることができます。	マカロニをはじめ、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。	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とになる食品	1群 ④卵 ④⑤とり肉 ⑤ぶた肉 大豆	③ぶた肉 大豆 ⑤卵	③とり肉 厚あげ ちくわ	③ぶた肉	③とうふ 油あげ ④ぶた肉 みそ
	2群 ①牛乳	①牛乳 ③チーズ ⑤脱脂粉乳	①牛乳 ④きびなご	①牛乳 ③チーズ ⑤乳 スkimミルク	①牛乳
おもに体の調子を整えるもとになる食品	3群 ④⑤にんじん ④葉ねぎ	③にんじん ④ほうれん草	③にんじん さやいんげん	③ブロッコリー トマト ③④にんじん	③④にんじん
	4群 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 しょうが	③ごぼう たけのこ 干しいたけ こんにゃく ④しょうが	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	③だいこん ごぼう 根菜ねぎ 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になる食品	5群 ②米 ④⑤さとう ⑤パン粉 でんぱん	②米 ③じゃがいも ④⑤さとう ⑤小麦粉 さとう	②米 ③じゃがいも ③④さとう ④水あめ	②コッペパン ③マカロニ じゃがいも ③④⑤さとう ⑤水あめ	②米 ③じゃがいも ④でんぱん さとう
	6群 ④⑤油	③油 ⑤マーガリン	③④油 ④ごま	③④⑤油	③ごま油 ④油 マヨネーズ(卵不使用)
その他調味料	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 オールスパイス ④ドレッシング しょうゆ 酢	③かつお節(だし) ③④しょうゆ みりん ④酒	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	③塩 かつお節(だし) しょうゆ ③④酒 ④みりん
栄養価	小学生 592 kcal 24.1 g 3.5g 中学生 744 kcal 29.8 g 4.4g	小学生 740 kcal 24.5 g 2.2g 中学生 888 kcal 29.8 g 2.7g	小学生 644 kcal 28.0 g 2.3g 中学生 722 kcal 27.4 g 2.9g	小学生 600 kcal 22.7 g 2.3g 中学生 722 kcal 27.4 g 2.9g	小学生 614 kcal 22.4 g 1.6g 中学生 759 kcal 27.0 g 2.0g
	家庭でとってほしい食品 魚 豆 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 種実類	魚 豆製品 小魚 海そう きのこといも 種実類	卵 乳製品 海そう 緑黄色野菜 その他の野菜 果物類	魚 卵 豆 豆製品 小魚 海そう 種実類	魚 卵 豆 乳製品 海そう 小魚 緑黄色野菜 果物 種実類

日(曜)	17日(月)	18日(火)	19日(水) かのや 食育の日	20日(木)	21日(金)
こんだてめい					
今日の献立について	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。	だいこんは、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。	にんじんには、ベータカロテンがとて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。	春分の日	キャベツは生産される季節により、固くまっただが白い「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。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③ぶた肉 かまぼこ 油あげ ④とり肉 2群 ①牛乳 ④くわがめ	③とり肉 厚あげ みそ ④かつお 卵 ①牛乳	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	春分の日	③とり肉 ベーコン ④ウイナー
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群 ③ほうれん草 ③④にんじん 4群 ③玉ねぎ はくさい 根深ねぎ 干しいたけ ④ごぼう こんにやく	③にんじん ③ごぼう だいこん 根深ねぎ こんにやく ③④しょうが ④枝豆	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	春分の日	③④牛乳 ②脱脂粉乳 ③チーズ ③ブロッコリー ③④にんじん ④ほうれん草
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 ②米 ③うどん ③④さとう ④じゃがいも 6群 ③油 ④ごま ごま油	②米 ③さつまいも 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	春分の日	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
その他調味料	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かつお節(だし) ③④みりん ④しょうゆ	③アレルゲンフリーカレールウ しょうゆ 酒 みりん カレー粉 とりがらスープ ③④塩 ④酢	春分の日	③とりがらスープ しょうゆ ③④塩 こしょう
栄養価	小学生 576 kcal 23.4 g 2.4g 中学生 707 kcal 28.7 g 3.3g	小学生 672 kcal 26.4 g 2.3g 中学生 831 kcal 32.0 g 2.8g	小学生 614 kcal 22.4 g 2.0g 中学生 759 kcal 27.3 g 2.4g	春分の日	小学生 663 kcal 28.6 g 2.1g 中学生 729 kcal 32.2 g 2.7g
家庭でとってほしい食品	卵 豆 乳製品 小魚 果物 いも類	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 乳製品 小魚 海そう 果物 きのご類	春分の日	魚 卵 豆 豆製品 小魚 海そう 果物 きのご 種実類

日(曜)	24日(月)	25日(火)	献立表の見かた	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
こんだてめい				早起き早寝朝ごはん 適度に体を動かす
今日の献立について	6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございませう。 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ませう。 中学生になってもたくさん食べて大きくなったださいね♪	今年度が終わりました。どんな一年でしたか？春休みが始まりませうね。 けがに気をつけて元気に過ごしましませう。 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せう。 新学期も給食を楽しみにしててくださいね♪	献立には番号がついていませう。その料理に使われている食材を載せていませう。 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せう。 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	生活リズムを整え、1日を元気にすごすために、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せう。 適度に体を動かすと、ストレスの解消、病気やけがの予防、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。
おもに体をつくるものになる食品	1群 2群	1群 2群	魚・肉・卵・豆・豆製品 牛乳・乳製品・小魚・海そう	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。
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群 4群	3群 4群	緑黄色野菜（色のこい野菜） その他の野菜・果物・きのご類	4つのおさを並べて食べよう
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 6群	5群 6群	こく類・いも類・さとう 油脂(油類)・種実類	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、体の調子を整えませう。 汁物→ 足りない栄養素や水分を補いませう。
その他調味料	卒業式	修了式	だしや調味料など	
栄養価			小学生 エネルギー たんぱく質 塩分 中学生 (kcal) (g) (g)	
家庭でとってほしい食品			家庭でとりませう	

※今月のデザート等の納品日、品名、納入業者、後片づけは、下表のとおりでせう。

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

