

令和6年度



3月分給食予定献立表



中学校
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。

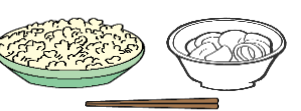
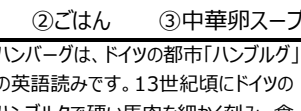
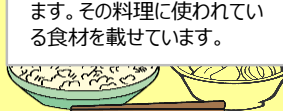
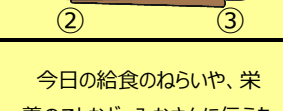
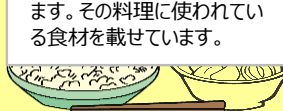
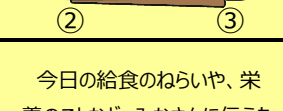
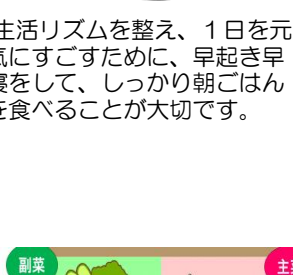
日(曜)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)
こんだてめい	 ④ごまドレッシングサラダ ②少なめごはん ③★コーンラーメン	 ④★とりのコロコロから揚げ ②ごはん ③★キムチスープ	 ④高菜とひじきの炒め物 ②ごはん ③春野菜のみそ汁	 ④いわしのしょうが煮 ②ごはん ③大豆の五目煮	 ④きゅうりともやしのナムル ②ごはん ③ジャーツァン豆腐
今日の献立について	ラーメンに入っているきくらげは、食感がワラゲに似ているところから名づけられました。形が耳に似ているので漢字で「木耳」と書きます。日本や中国、台湾、朝鮮半島などの東アジアで食べられています。鹿屋市でも栽培されています。	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いうことから「よわし」とよばれ、漢字も魚へんに弱いて「鰯」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のになる食品	1群 ③ぶた肉 2群 ①牛乳	③ぶた肉 とうふ みそ ④とり肉 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とり肉 厚あげ 大豆 ④いわし ①牛乳	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になる食品	3群 ③④にんじん ④ほうれん草 4群 ③キャベツ もやし 玉ねぎ 根深ねぎ コーニンにんにく しょうが きくらげ ④きゅうり だいこん	③にんじん チンゲンサイ ③はくさい はくさいキムチ 大豆もやし ③④しょうが ④にんにく ⑤きゅうり	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	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にら ③④にんじん ③玉ねぎ 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 6群 ③油 ④ごま	②米 ③平ピーフン ④でんぶん ③④油 ごま油	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 ③④さとう ④さとう ③油	②米 ③でんぶん ③④さとう ③油 ③④ごま油 ④ごま
その他調味料	③とりがらスープ バイタン ゼラチン こしょう ④しょうゆ ④ごまドレッシング(乳・卵不使用)	③トウバンジャン パプリカ 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
家庭でってほしい食品	魚 卵 豆製品 小魚 乳製品 海藻 果物 いも類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海藻 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 海藻 緑黄色野菜 その他の野菜 果物 種実類	魚 卵 乳製品 小魚 海藻 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 ① ④グリーンサラダ ②ごはん ③ポークカレー	 卒業式	 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パイヤ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。	今年度卒業するみなさんへ卒業おめでとうございます。 中学3年生のみなさんは今月で給食が終わります。4月からは自分で昼食を買ったり、食事を選んだりする場面が増えてきます。これまで身につけた食を選択する能力を生かして栄養バランスの良い食事を心がけていきましょう！	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のになる食品	1群 ④卵 ④⑤とり肉 2群 ⑤ぶた肉 大豆 ①牛乳	③ぶた肉 大豆 ⑤卵 ①牛乳 ③チーズ ⑤脱脂粉乳	③ぶた肉 ①牛乳 ③チーズ ⑤乳 スキミミルク ③ブロッコリー トマト ③④にんじん	③ぶた肉 ①牛乳 ③チーズ ⑤乳 スキミミルク ③ブロッコリー トマト ③④にんじん	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になる食品	3群 ④⑤にんじん ④葉ねぎ 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にんじん ④ほうれん草 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コッペパン ③マカロニ じゃがいも ③④⑤さとう ⑤水あめ ③④⑤油	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 ⑤レーズン ②米 ③じゃがいも ④でんぶん さとう ③ごま油 ④油 マヨネーズ(卵不使用)
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 でんぶん 6群 ④⑤油	②米 ③じゃがいも ④⑤さとう ⑤小麦粉 さとう ③油 ⑤マーガリン	②米 ③じゃがいも ④⑤さとう ⑤小麦粉 さとう ③油 ⑤マーガリン	②米 ③じゃがいも ④でんぶん さとう ③ごま油 ④油 マヨネーズ(卵不使用)	②米 ③じゃがいも ④でんぶん 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
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 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	小学生 614 kcal 22.4 g 1.6g 中学生 759 kcal 27.0 g 2.0g
家庭でってほしい食品	豆 乳製品 小魚 海藻 緑黄色野菜 その他の野菜 果物 いも 種実類	魚 豆製品 小魚 海藻 きのこといも 種実類	魚 卵 豆 豆製品 小魚 海そう 種実類	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)				20日(木)				21日(金)			
こんだてめい		 ④茎わかめといもの炒め物				 ④かつおそぼろごはん				 ④キャロットサラダ								 ④コーンとほうれん草のソテー			
		 ②少なめごはん ③肉うどん				 ②ごはん ③さつまい				 ②ごはん ③豆のカレースープ								 ⑤いちごジャム ③キャベツと ②コッペパン ブロッコリーのシチュー			
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。				キャベツは生産される季節により、固くしまって中が白い「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。							
		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くわかめ	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 こんにゃく	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	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					
栄養価		小学生	576 kcal	23.4 g	2.4g	小学生	672 kcal	26.4 g	2.3g	小学生	614 kcal	22.4 g	2.0g	春分の日 春							



春分の日、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。

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	 ⑤きゅうりのごま酢和え  ④ハンバーグのトマトソースかけ  ②ごはん ③中華卵スープ	 ④  ①  ② ③	 ④  ①  ② ③	 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。
今日の献立について	ハンバーグは、ドイツの都市「ハンブルグ」の英語読みです。13世紀頃にドイツのハンブルクで硬い馬肉を細かく刻み、食べやすく加工した料理が、語源だそうです。ハンブルクは港町として知られており、アメリカへ渡るときの出発地点だったことからアメリカで名前が定着していったと言われています。	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。	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	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。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③卵 とり肉 とうふ ④ハンバーグ(乳・卵不使用) 2群 ①牛乳			
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トマト 4群 ③玉ねぎ コーン ⑤きゅうり			
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 ②米 ③④でんぷん ⑤さとう 6群 ③油 ③⑤ごま油			
その他調味料	③とりがらスープ 塩 こしょう 酒 ③④⑤しょうゆ ④ケチャップ みりん トンカツソース ⑤米酢			
栄養価	小学生 kcal g 中学生 801 kcal 33.5 g 3.1g		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	魚 豆 乳製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 その他の野菜 果物 きのごいも 種実類		家庭でとりましょう	

※ 今月のデザート等の納品日、品名、納入業者、後片づけは、下表のとおりです。			
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
21(金)	いちごジャム	給食センター	学校で処分

