



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場合があります。

鹿屋市立北部学校給食センター

| 日(曜) | 献立表の見かた | 給食当番チェック! | 1日(金) |
|--------------------|--|---|--|
| こんだてめい | <p>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。</p> | <p>1年間きちんと給食当番ができましたか？ 下のチェック項目をみて、振り返ってみましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 給食当番としてふさわしい身じたく（給食着、マスク）をととのえることができましたか？ <input type="checkbox"/> 石けんを使ってきちんと手洗いをすることができましたか？ <input type="checkbox"/> 衛生や安全に気をつけて給食を運ぶことができましたか？ <input type="checkbox"/> 盛り残しに気をつけて、ていねいに配ぜんをすることができましたか？ <input type="checkbox"/> 給食当番が協力して給食の準備をすることができましたか？ | <p>★⑤春巻き</p> <p>★④鶏飯の具 一食ざみのり</p> <p>②白ごはん ★③鶏飯の汁</p> <p>今日の鶏飯と春巻きは、中学3年生からのリクエストメニューです。給食メニューの中でも特に人気の鶏飯は、鹿児島県の郷土料理です。給食の鶏飯は、給食用にアレンジをしております。味わって食べてください。</p> |
| 今日の献立について | 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。 | | |
| おもに休をつくるものになる食品 | 1群 魚・肉・卵・豆・豆製品 2群 牛乳・乳製品・小魚・海そう | | ④とり肉 錦糸卵 ⑤ぶた肉 ①牛乳 ④のり |
| おもに体の調子を整えるものになる食品 | 3群 緑黄色野菜（色のこい野菜） 4群 その他の野菜・果物・きのこ類 | | ④⑤にんじん ③根深ねぎ ④つぼ漬け しいたけ ⑤玉ねぎ キャベツ しょうが しいたけ |
| おもにエネルギーのもとになる食品 | 5群 こく類・いも類・さとう 6群 油脂(油類)・種実類 | | ②米 ④さとう ⑤春雨 小麦粉 だん粉 米粉 ④⑤油 ⑤植物油 豚脂 |
| その他調味料 | だしや調味料など | | ③とりガラスープ みりん 塩 ③④⑤しょうゆ ③④酒 |
| 栄養価 | 小学生 エネルギー たんぱく質 塩分 中学生 (kcal) (g) (g) | | 小学生 630 kcal 20.5 g 2.3g 中学生 801 kcal 25.3 g 3.2g |
| 家庭でとってほしい食品 | 家庭でとりましょう | | 魚 豆 豆製品 乳製品 小魚 緑黄色野菜 果物 いも類 種実類 |

3月3日は「ひな祭り」



ひな祭りは、女の子の成長を祝う年中行事で、桃の節句ともいわれています。もともとは、貴族の子どもの間で行われていた「ひな遊び」と中国から上巳のおはらい（自分の身がわりとして、けがれを移した紙の人形を川に流す風習）が結びついたものです。ひな祭りには、草もちや、ひしもち、はまぐりのお吸い物などを食べる風習があります。

★印は、中学3年生からのリクエストメニューです。

| 日(曜) | 4日(月) | 5日(火) | 6日(水) | 7日(木) | 8日(金) |
|--------------------|---|--|--|---|---|
| こんだてめい | <p>⑤ひなあられ</p> <p>④ちらしずしの具</p> <p>③はんぺんのすしめし すまし汁</p> | <p>④ごま和え</p> <p>②白ごはん ③カレー肉じゃが</p> | <p>④きびなごのにらし</p> <p>②白ごはん ③中華スープ</p> | <p>★④チーズポテト</p> <p>②メロワッサン ★③大根ポトフ</p> | <p>★④キムチチャーハンの具</p> <p>★③しょうゆ</p> <p>②少なめ白ごはん ラーメン</p> |
| 今日の献立について | 3月3日は、ひなまつりです。ひなまつりに食べるひなあられの色は、「桃、白、緑」が使われることが多いです。桃色は「魔除け」、白色は「清浄」、緑色は「健康」の意味があり、女の子の健やかな成長への祈りの気持ちが込められています。 | じゃがいもの原産地は、南米のアンデス高原です。育てやすさと大量に収穫できることから、16世紀以降、世界中に伝わりました。じゃがいもは、でん粉が主成分ですが、ビタミンCもたくさん含まれています。このことから、フランスでは「大地のりんご」と呼ばれています。 | きびなごは、鹿児島島の海でたくさんとれるいわしの仲間の小魚です。体長が10cmくらいで、骨ごと食べることができるため、カルシウムをたくさんとることができます。よくんで食べましょう。 | 今日のパンは、「メロワッサン」です。パンの表面はクロワッサンのサクサク生地、中はクロワッサンのふわとした食感になっています。普段のパンとは違った味や食感を楽しんで食べてください。 | 今日のラーメンとキムチチャーハンは、中学3年生からのリクエストメニューです。ラーメンは、とんこつ、塩、しょうゆ、みそなど様々な味があります。今日はしょうゆラーメンです。野菜や焼きぶたのうまみを味わって食べましょう。 |
| おもに休をつくるものになる食品 | 1群 ③豆腐 はんぺん ④とり肉 錦糸卵 かまぼこ | ③ぶた肉 厚揚げ | ③ベーコン 豆腐 ④きびなご | ②卵 ③ウインナー ④ベーコン | ③焼きぶた ラーメン(卵) ④ぶた肉 |
| おもに体の調子を整えるものになる食品 | 2群 ①牛乳 ③あおさのり ⑤寒天 | ①牛乳 | ①牛乳 | ①牛乳 ②脱脂粉乳 ④チーズ | ①牛乳 |
| おもにエネルギーのもとになる食品 | 3群 ③④にんじん ④さやえんどう | ③さやいんげん ③④にんじん ④ほうれん草 | ③にんじん チンゲン菜 ④にら | ③にんじん ブロッコリー ④パセリ | ③④にんじん |
| その他調味料 | 4群 ③えのきたけ しょうが ④たけのこ ごぼう しいたけ | ③玉ねぎ こんにゃく しょうが ④キャベツ きゅうり もやし | ③玉ねぎ コーン | ③えのきたけ だいこん 玉ねぎ キャベツ | ③キャベツ もやし コーン 根深ねぎ ③④にんにく ④枝豆 白菜キムチ |
| 栄養価 | 5群 ②米 ③はんぺん(小麦粉・やまいも) ④⑤さとう ⑤もち米 6群 ④油 ごま | ②米 ③じゃがいも ③④さとう ④ごま | ②米 ④さとう だん粉 ③ごま油 ④油 ごま | ②メロワッサン ②じゃがいも ②マーガリン ④マーガリン(乳ぬき) | ②米 ③ラーメン ③④ごま油 ④ごま |
| 家庭でとってほしい食品 | ②すし酢 ③塩 かつお節(だし) ③④酒 ③④⑤しょうゆ ④みりん | ③カレー粉 ③④みりん しょうゆ ④酢 | ③中華だし 塩 こしょう とりガラスープ ③④酒 しょうゆ ④ケチャップ みりん 酢 | ③とりガラスープ しょうゆ ③④コンソメ 塩 こしょう | ③白湯(乳ぬき) 中華だし こしょう ゼラチン ③④しょうゆ 酒 |
| 栄養価 | 小学生 608 kcal 22.9 g 3.3g 中学生 763 kcal 28.0 g 4.3g | 小学生 601 kcal 24.7 g 1.8g 中学生 765 kcal 30.7 g 2.2g | 小学生 603 kcal 23.1 g 2.1g 中学生 765 kcal 28.2 g 2.9g | 小学生 622 kcal 22.0 g 2.4g 中学生 741 kcal 25.7 g 3.0g | 小学生 621 kcal 28.1 g 3.1g 中学生 770 kcal 34.5 g 3.9g |
| 家庭でとってほしい食品 | 豆 乳製品 小魚 果物 いも類 | 魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 きのこ類 油脂類 | 卵 豆 乳製品 小魚 海そう その他の野菜 果物 きのこ類 いも類 | 魚 卵 豆 豆製品 小魚 海そう 果物 種実類 | 魚 卵 豆 豆製品 乳製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 果物 きのこ類 いも類 |

| 日(曜) | 11日(月) | 12日(火) | 13日(水) | 14日(木) | 15日(金) |
|--------------------|---|---|--|--|---|
| こんだてめい | ④★サイロステーキ ②白ごはん ③厚揚げのみそ汁 | ④小松菜とコーンのソテー ②コッパパン ③ナポリタン スパゲティ | ④フルーツポンチ ②麦ごはん ③ハヤシライス | ④ひじきとくみの炒めもの ②白ごはん ③さつましゅんかん | ④ぶた肉のマヨネーズ炒め ②白ごはん ③けんちん汁 |
| 今日の献立について | 今日のサイロステーキは、中学3年生からのクレストメニューです。A5ランクの上質なお肉を使っています。地元のお肉屋さん、みなさんに美味しいお肉を食べてもらいたいと心を込めて準備をしてきました。感謝の気持ちをもって、最後まで味わって食べましょう。 | みなさんは、ナポリタンがどこで生まれた料理か知っていますか？実は、日本で生まれた料理です。第二次世界大戦後、横浜で生まれた料理と言われています。給食では、玉ねぎ、ウイナー、などの食材に加え、チーズやスキムミルクでまろやかに仕上げています。 | 今日のフルーツポンチには、ナタデココが入っています。ナタデココは、ココナツの果汁に砂糖や水を加え、発酵させて作ったものです。独特の歯ごたえがあるのが特徴ですね。よくかんで食べましょう。 | さつましゅんかんは、たけのこの入った郷土の煮物で、豚肉や様々な野菜と一緒に煮込みます。中国大陸から伝わり、京の精進料理として作られたものが、鹿児島に伝わり、島津の殿様料理になりました。その後、春の祝い料理として庶民にも広がってかたがたされています。 | ぶた肉には、ビタミンB1がたくさん含まれています。ビタミンB1は、疲労回復やストレスの軽減が期待されています。今日は、玉ねぎや枝豆、パプリカなどいっしょに炒めています。好き嫌いせず、しっかりと食べましょう。 |
| おもに体をつくるものになる食品 | 1群 ③厚揚げ ④さば 2群 ①牛乳 | ③ウイナー ④ベーコン ①牛乳 ③チーズ スキムミルク | ③ぎゅう肉 ①牛乳 | ③ぶた肉 厚揚げ ④油揚げ ①牛乳 ③昆布 ④ひじき | ③豆腐 ④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 ③葉ねぎ ④にんじん 4群 ④さやいんげん | ③ピーマン トマト ④にんじん ④小松菜 | ③にんじん グリンピース トマト | ③さやいんげん ③④にんじん | ③にんじん 葉ねぎ ④赤パプリカ 黄パプリカ |
| おもにエネルギーのもとになる食品 | 5群 ②米 6群 ④さとう ④油 | ②コッパパン ③スパゲティ ③油 オリーブオイル ④ごま油 | ②米 ③じゃがいも ③油 | ②米 ③④さとう ④くるみ 油 | ②米 ③さといも ④さとう ③ごま油 ④油 |
| その他調味料 | ③かつお節(だし) ④塩 こしょう しょうゆ 酒 酢 | ③ケチャップ ウスターソース ゼラチン ③④塩 こしょう ④コンソメ しょうゆ | ③ワイン ケチャップ ウスターソース とりガラスープ 塩 こしょう アレルゲンフリーハヤシライス | ③かつお節(だし) ③④酒 みりん しょうゆ | ③かつお節(だし) ③④酒 しょうゆ ④ノンエッグマヨネーズ |
| 栄養価 | 小学生 606 kcal 27.0 g 2.3g 中学生 877 kcal 34.6 g 2.8g | 小学生 651 kcal 28.4 g 2.3g 中学生 781 kcal 34.6 g 2.8g | 小学生 643 kcal 21.2 g 1.6g 中学生 819 kcal 25.9 g 2.0g | 小学生 618 kcal 24.4 g 2.1g 中学生 784 kcal 30.0 g 2.7g | 小学生 581 kcal 21.2 g 1.3g 中学生 737 kcal 26.2 g 1.9g |
| 家庭でってほしい食品 | 魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 きのご類 いも類 種実類 | 魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 いも類 種実類 | 魚 卵 豆 乳製品 乳製品 小魚 海そう 種実類 | 魚 卵 豆 乳製品 小魚 果物 いも類 | 魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 種実類 |

| 日(曜) | 18日(月) | 19日(火) | 20日(水) | 21日(木) | 22日(金) |
|--------------------|---|--|--------|--|--------|
| こんだてめい | ⑤きゅうりとまやしの和え物 ④さばのねぎ塩ソースがけ ②白ごはん ③根菜ごまみそ汁 | ④オーロラチキン ②白ごはん ③ふわふわ卵スープ | 春分の日 | ⑤お祝い焼きプリンタルト ④中華和え ②白ごはん ③ミートボールのすぶたふう | 卒業式 |
| 今日の献立について | さばという漢字は、魚へんに何と書くでしょう。答えは、魚へんに青と書きます。さばの背中が青いことからつけられました。さばには、血や肉をつくるたんぱく質や、血液をサラサラにするEPA、頭の働きをよくするDHAが多く含まれています。 | 今日は、ふわふわ卵スープです。パン粉と卵をいっしょに混ぜて、鍋の中に入れることで、簡単にふわふわした卵を作ることができます。みなさんもぜひおうちでやってみてくださいね。 | 春分の日 | 今日は、6年生のみなさんにとっては、小学校最後の給食となりました。小学校での給食はどうでしたか？給食センターでは、毎日みなさんの笑顔を思い浮かべながら作っていました。中学校でも、たくさん給食を食べて、毎日元気に過ごしてください。 | 卒業式 |
| おもに体をつくるものになる食品 | 1群 ③豆腐 ④さば 2群 ①牛乳 | ③ベーコン 卵 ③④とり肉 ④麦みそ ①牛乳 ③チーズ | | ③ミートボール(とり肉・ぶた肉) うずら卵 ⑤卵 ①牛乳 ④わかめ ⑤脱脂粉乳 ③ピーマン ③④にんじん ③玉ねぎ たけのこ しいたけ ④キャベツ 大豆もやし きゅうり | |
| 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 葉ねぎ 4群 ③れんこん だいこん ごぼう ④根深ねぎ しょうが にんにく ⑤きゅうり もやし | ③トマト ほうれん草 ③④にんじん ③玉ねぎ コーン ④枝豆 しょうが | | ②米 ③じゃがいも でん粉 ③④⑤さとう ⑤小麦粉 ③④ごま油 ④ごま ⑤マーガリン(乳ぬき) ③ケチャップ 中華だし ③④しょうゆ 酢 | |
| おもにエネルギーのもとになる食品 | 5群 ②米 ③さといも 6群 ④⑤さとう ③④ごま ④ごま油 | ②米 ③パン粉 ④てん粉 じゃがいも さとう ③④油 | | ②米 ③じゃがいも でん粉 ③④⑤さとう ⑤小麦粉 ③④ごま油 ④ごま ⑤マーガリン(乳ぬき) ③ケチャップ 中華だし ③④しょうゆ 酢 | |
| その他調味料 | ③かつお節(だし) ④酒 塩 こしょう ④⑤しょうゆ ⑤みりん | ③とりガラスープ コンソメ 塩 こしょう ④ケチャップ | | ③かつお節(だし) ④酒 塩 こしょう ④⑤しょうゆ ⑤みりん | |
| 栄養価 | 小学生 623 kcal 26.7 g 2.2g 中学生 763 kcal 29.8 g 2.8g | 小学生 666 kcal 28.1 g 1.3g 中学生 846 kcal 35.0 g 1.4g | | 小学生 711 kcal 22.0 g 2.0g 中学生 753 kcal 24.6 g 2.6g | |
| 家庭でってほしい食品 | 肉 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 きのご類 | 魚 豆 小魚 海そう 果物 きのご類 種実類 | | 魚 豆 乳製品 小魚 果物 | |

※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 | 後片づけ | 日(曜) | 品名 | 納入業者 | 後片づけ |
|------|---------|--------|------|-------|-------------|------|------|
| 1(金) | 一食きざみのり | 給食センター | 学校 | 21(木) | お祝い焼きプリンタルト | 業者 | 学校 |
| 4(月) | ひなあられ | 給食センター | 学校 | | | | |

