



3月分給食予定献立表




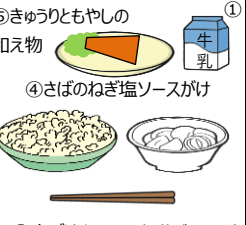

Bコース
小学校


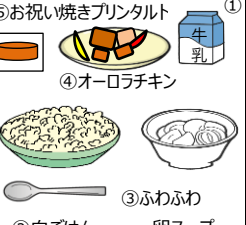
鹿屋市立北部学校給食センター

※ 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。

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>ひなまつり献立</p> <p>⑤ひなあられ ④ちらしずしの具 ③はんぺんのすまし汁 ②すしめし</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。		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、女の子の健康やかな成長への祈りの気持ちが込められています。
おもに体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		③豆腐 はんぺん ④とり肉 錦糸卵 かまぼこ ①牛乳 ③あおさり ⑤寒天
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	3月3日は「ひな祭り」 	④④にんじん ④さやえんどう ③えのきたけ しょうが ④たけのこ ごぼう 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	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。	②米 ③はんぺん（小麦粉・やまいも） ④⑤さとう ⑤もち米 ④油 ごま
その他調味料	だしや調味料など		②すし酢 ③塩 かつお節（だし） ③④酒 ③④⑤しょうゆ ④みりん
栄養価	小学生 エネルギー たんぱく質 塩分 中学生 (kcal) (g) (g)	★印は、中学3年生からのリクエストメニューです。	小学生 608 kcal 22.9 g 3.3g 中学生 763 kcal 28.0 g 4.3g
家庭でとってほしい食品	家庭でとりましょう		豆 乳製品 小魚 果物 いも類

日(曜)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)
こんだてめい	<p>★④キムチチャーハンの具 ★③しょうゆ ②少なめ白ごはん ラーメン</p>	<p>④きびなごのらだれ ②白ごはん ③中華スープ</p>	<p>④ごま和え ②白ごはん ③カレー肉じゃが</p>	<p>④★サイコロステーキ ②白ごはん ③厚揚げのみそ汁</p>	<p>★④チーズポテト ②メロワッサン ★③大根ポトフ</p>
今日の献立について	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。野菜や焼きがたのうまみを味わって食べましょう。	きびなごは、鹿児島県の海でたくさんとれるいわしの仲間のお魚です。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。よくかんで食べましょう。	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、でんぷんが主成分ですが、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。	今日のサイコロステーキは、中学3年生からのリクエストメニューです。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、みなさんには、でんぷんを食べてもらいたいという心込めて準備してくれました。感謝の気持ちをもって、最後まで味わって食べましょう。	今日のパンは、「メロワッサン」です。パンの表面はメロンパンのサクサク生地、中はクワッソンのふわっ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。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③焼きふた ラーメン(卵) ④ぶた肉 2群 ①牛乳	③ベーコン 豆腐 ④きびなご ①牛乳	③ぶた肉 厚揚げ ①牛乳	③厚揚げ 麦みそ ④ぎゅう肉 ①牛乳	②卵 ③ウインナー ④ベーコン ①牛乳 ②脱脂粉乳 ④チーズ
おもに体の調子を整えるものになる食品	③④にんじん 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	③にんじん チンゲン菜 ④にら ③玉ねぎ コーン	③さやいんげん ③④にんじん ④ほうれん草 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葉ねぎ ③④にんじん ④さやいんげん ③大豆もやし だいこん こんにゃく しょうが ④玉ねぎ にんにく	③にんじん ブロッコリー ④パセリ ③えのきたけ だいこん 玉ねぎ ④コーン
おもにエネルギーのもとになる食品	⑤米 ③ラーメン ③④ごま油 ④ごま	②米 ④さとう でんぷん ③ごま油 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 ④油	②メロワッサン ④じゃがいも ②マーガリン ④マーガリン(乳ぬき)
その他調味料	③白湯(乳ぬき) 中華だし こしょう ゼラチン ③④しょうゆ 酒	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カレー粉 ③④みりん しょうゆ ④酢	③かつお節(だし) ④塩 こしょう しょうゆ 酒 酢	③とりガラスープ しょうゆ ③④コンソメ 塩 こしょう
栄養価	小学生 621 kcal 28.1 g 3.1g 中学生 770 kcal 34.5 g 3.9g	小学生 603 kcal 23.1 g 2.1g 中学生 765 kcal 28.2 g 2.9g	小学生 601 kcal 24.7 g 1.8g 中学生 765 kcal 30.7 g 2.2g	小学生 606 kcal 27.0 g 2.3g 中学生 769 kcal 33.1 g 3.0g	小学生 622 kcal 22.0 g 2.4g 中学生 741 kcal 25.7 g 3.0g
家庭でとってほしい食品	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	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 乳製品 小魚 海そう 果物 きのこ類 油脂類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 きのこ類 いも類 種実類	魚 卵 豆 豆製品 小魚 海そう 果物 種実類

日(曜)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)
こんだてめい	 <p>★⑤春巻き ★④鶏飯の具 一食さぎみのり ②白ごはん ★③鶏飯の汁</p>	 <p>④フルーツポンチ ②麦ごはん ③ハヤシライス</p>	 <p>④小松菜とコーンのソテー ③ナポリタン ②コッパン スパゲティ</p>	 <p>⑤きゅうりともやしの和え物 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</p>	 <p>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</p>
今日の献立について	今日の鶏飯と春巻きは、中学3年生からのメニューです。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います。味わって食べてください。	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。よくかんで食べましょう。	みなさんは、ナポリタンをご存知ですか？実は、日本で生まれた料理知っていますか？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、ウインナー、などの具材に加え、チーズやスキムミルクでまろやかに仕上げられています。	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。	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、鹿児島県に伝わり、島津の戦時料理になりました。その後、春の祝い料理として庶民にも広がったとされています。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ④とり肉 錦糸卵 ⑤ぶた肉 2群 ①牛乳 ④のり	③ぎゅう肉 ①牛乳	③ウインナー とり肉 ④ベーコン ①牛乳 ③チーズ スキムミルク	③豆腐 麦みそ 米みそ ④さば ①牛乳	③ぶた肉 厚揚げ ④油揚げ ①牛乳 ③昆布 ④ひじき
おもに体の調子を整えるものになる食品	④⑤にんじん ③根深ねぎ ④つば漬け しいたけ ⑤玉ねぎ キャベツ しょうが しいたけ	③玉ねぎ しめじ にんにく ④りんご パイン もも ナタデココ	③玉ねぎ にんにく しょうが ③④しめじ ④キャベツ コーン	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だいこん ごぼう たけのこ しいたけ ③④こんにゃく
おもにエネルギーのもとになる食品	②米 ④さとう ⑤春雨 小麦粉 でん粉 米粉 ④⑤油 ⑤植物油 豚脂	②米 麦 ③じゃがいも ③油	②コッパン ②スパゲティ ③油 オリーブオイル ④ごま油	②米 ③さといも ④⑤さとう ③④ごま ④ごま油	②米 ③④さとう ④くるみ 油
その他調味料	③とりガラスープ みりん 塩 ③④⑤しょうゆ ③④酒	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 アレクサンダーハヤシルー	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かつお節 (だし) ④酒 塩 こしょう ④⑤しょうゆ ⑤みりん	③かつお節 (だし) ③④酒 みりん しょうゆ
栄養価	小学生 630 kcal 20.5 g 2.3g 中学生 917 kcal 27.0 g 3.3g	小学生 643 kcal 21.2 g 1.6g 中学生 / kcal / g / g	小学生 651 kcal 28.4 g 2.3g 中学生 804 kcal 35.0 g 3.0g	小学生 623 kcal 26.7 g 2.2g 中学生 763 kcal 29.8 g 2.8g	小学生 618 kcal 24.4 g 2.1g 中学生 784 kcal 30.0 g 2.7g
家庭でってほしい食品	魚 豆 乳製品 乳製品 小魚 緑黄色野菜 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 海そう 果物 いも類 種実類	肉 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 きのご類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 果物 いも類

日(曜)	18日(月) <small>かのや 食育の日</small>	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)
こんだてめい	 <p>④ぶた肉のマヨネーズ炒め ②白ごはん ③けんちん汁</p>	 <p>④中華和え ②白ごはん すぶたぶう ③ミートボールの</p>	 <p>春分の日</p>	 <p>⑤お祝い焼きプリンタルト ④オーロラチキン ③ふわふわ ②白ごはん 卵スープ</p>	 <p>卒業式</p>
今日の献立について	ぶた肉には、ビタミンB1がたんに含まれています。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、パプリカなどと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。	すぶたは、下味をつけた角切りのぶた肉に衣をつけて油で揚げ、甘酢あんをからめた中華料理です。今日は、豚肉ではなくミートボールを使い、すぶたのような味付けで仕上げられています。	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ぶた肉 2群 ①牛乳	③ミートボール (とり肉・ぶた肉) うずら卵 ①牛乳 ④わかめ	③ベーコン ③④とり肉 ③⑤卵 ④麦みそ ①牛乳 ③チーズ ⑤脱脂粉乳	③④豆腐 ③④⑤卵 ③④にんじん ③玉ねぎ コーン ④枝豆 しょうが	
おもに体の調子を整えるものになる食品	③にんじん 葉ねぎ ④赤パプリカ 黄パプリカ ③白菜 ごぼう こんにゃく しいたけ ④玉ねぎ 枝豆 しょうが にんにく	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	②米 ③じゃがいも でん粉 ③④さとう ③④ごま油 ④ごま	②米 ③パン粉 ④でん粉 じゃがいも ④⑤さとう ⑤小麦粉 ③④油 ⑤マーガリン (乳ぬき) ③とりガラスープ コンソメ 塩 こしょう ④ケチャップ	②米 ③パン粉 ④でん粉 じゃがいも ④⑤さとう ⑤小麦粉 ③④油 ⑤マーガリン (乳ぬき) ③とりガラスープ コンソメ 塩 こしょう ④ケチャップ
おもにエネルギーのもとになる食品	②米 ③さといも ④さとう ③ごま油 ④油	②米 ③じゃがいも でん粉 ③④さとう ③④ごま油 ④ごま	②米 ③じゃがいも でん粉 ③④さとう ③④ごま油 ④ごま	②米 ③パン粉 ④でん粉 じゃがいも ④⑤さとう ⑤小麦粉 ③④油 ⑤マーガリン (乳ぬき) ③とりガラスープ コンソメ 塩 こしょう ④ケチャップ	②米 ③パン粉 ④でん粉 じゃがいも ④⑤さとう ⑤小麦粉 ③④油 ⑤マーガリン (乳ぬき) ③とりガラスープ コンソメ 塩 こしょう ④ケチャップ
その他調味料	③かつお節 (だし) ④⑤酒 しょうゆ ④ノンエッグマヨネーズ	③ケチャップ 中華だし ③④しょうゆ 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かつお節 (だし) ④酒 塩 こしょう ④⑤しょうゆ ⑤みりん	③かつお節 (だし) ③④酒 みりん しょうゆ
栄養価	小学生 581 kcal 21.2 g 1.3g 中学生 737 kcal 26.2 g 1.9g	小学生 595 kcal 20.3 g 1.9g 中学生 753 kcal 24.6 g 2.6g	小学生 651 kcal 28.4 g 2.3g 中学生 804 kcal 35.0 g 3.0g	小学生 782 kcal 29.8 g 1.4g 中学生 846 kcal 35.0 g 1.4g	小学生 618 kcal 24.4 g 2.1g 中学生 784 kcal 30.0 g 2.7g
家庭でってほしい食品	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 種実類	魚 豆 乳製品 小魚 果物	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 いも類 種実類	肉 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 きのご類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 果物 いも類

※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
1(金)	ひなあられ	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
11(月)	一食さぎみのり	給食センター	学校				

