



# 3月分給食予定献立表

Bコース  
中学校

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	
こんだてめい	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。		
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	
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	
おもにエネルギーのものになる食品	5群	こく類・いも類・さとう	
	6群	油脂(油類)・種実類	
その他調味料	だしや調味料など		
栄養価	小学生	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
	中学生	(kcal)	(g)
家庭でとってほしい食品	家庭でとりましょう		

## 給食当番チェック!

- 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。
- 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？
  - 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？
  - 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？
  - 盛り残しに気をつけて、ていねいに配膳をすることができましたか？
  - 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？



## 3月3日は「ひな祭り」

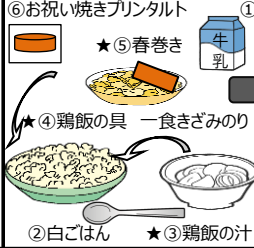

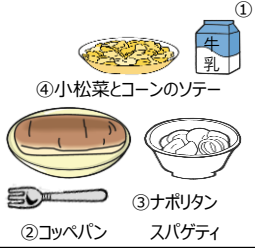
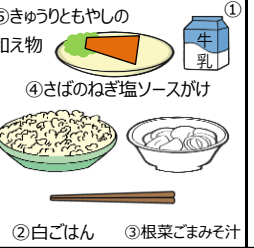




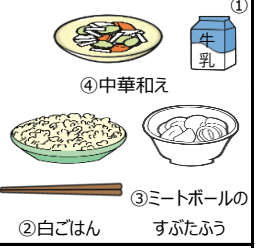

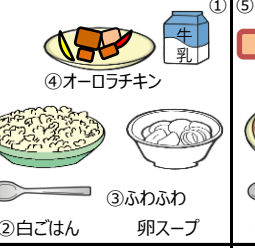

ひな祭りは、女の子の成長を祝う年中行事で、桃の節句ともいわれています。もともとは、貴族の子どもの間で行われていた「ひな遊び」と中国から上巳のおはらい（自分の身がわりとして、けがれを移した紙の人形を川に流す風習）が結びついたものです。ひな祭りには、草もちや、ひしもち、はまぐりのお吸い物などを食べる風習があります。

★印は、中学3年生からのリクエストメニューです。

日(曜)		1日(金)	
こんだてめい	⑤		①
	ひなあられ		
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	④ちらしずしの具	
	2群	③はんぺんのすまし汁	
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群	③豆腐 はんぺん	
	4群	④とり肉 錦糸卵 かまぼこ	
おもにエネルギーのものになる食品	5群	①牛乳	
	6群	③あおさり ⑤寒天	
その他調味料	③④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		
栄養価	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	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	④キムチチャーハンの具	④きびなごのらだレ	④ごま和え	④★サイコロステーキ	★④チーズポテト	
	②少なめ白ごはん ラーメン	②白ごはん ③中華スープ	②白ごはん ③カレー肉じゃが	②白ごはん ③厚揚げのみそ汁	②メロワッサン ★③大根ポトフ	
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、でん粉が生成分ですが、ビタミン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、でん粉が生成分ですが、ビタミンもたくさん含まれています。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焼きたたけ ラーメン(卵)		③厚揚げ 麦みそ	②卵 ③ウインナー	
	2群	④ぶた肉		④ぎゅう肉	④ベーコン	
おもに体の調子を整えるものになる食品	1群	①牛乳		①牛乳	①牛乳 ②脱脂粉乳	
	3群	③④にんじん		③葉ねぎ ③④にんじん	④チーズ	
おもにエネルギーのものになる食品	4群	③④にんじん チンゲン菜		④さやいんげん	③にんじん ブロッコリー	
	4群	④にら		③④にんじん ④ほうれん草	④パセリ	
その他調味料	5群	③玉ねぎ コーン		③大豆もやし だいこん こんにゃく	③えのきたけ だいこん 玉ねぎ	
	6群	④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		④キャベツ きゅうり もやし	④しょうが	
栄養価	小学生	621 kcal	28.1 g 3.1g	小学生	606 kcal	27.0 g 2.3g
	中学生	770 kcal	34.5 g 3.9g	中学生	769 kcal	33.1 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	卵 豆 乳製品 小魚 海そう	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう	魚 卵 豆 豆製品 小魚 海そう	
	緑黄色野菜 果物 きのこ類 いも類	その他の野菜 果物 きのこ類 いも類	果物 きのこ類 油脂類	果物 きのこ類 いも類 種実類	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					
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います。中学校最後の給食を、味わって食べてくださいね。		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、ウインナー、などの具材に加え、チーズとスキムミルクでまろやかに仕上げています。	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、鹿児島に伝わり、島津の戦後料理になりました。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 ⑥卵		③ウインナー とり肉 ④ベーコン	③豆腐 麦みそ 米みそ ④さば	③ぶた肉 厚揚げ ④油揚げ
おもに体の調子を整えるものになる食品	2群 ①牛乳 ④のり ⑥脱脂粉乳		①牛乳 ③チーズ スキムミルク	①牛乳	①牛乳 ③昆布 ④ひじき
おもにエネルギーのもとになる食品	3群 ④⑤にんじん		④⑤にんじん ③④にんじん ④小松菜	③にんじん 葉ねぎ	③さやいんげん ③④にんじん
その他調味料	4群 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 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
栄養価	5群 ②米 ④⑥さとう ⑤春雨 でん粉 米粉 ⑤⑥小麦粉		②コッパン ③スパゲティ	②米 ③さといも ④⑤さとう	②米 ③④さとう
家庭でってほしい食品	6群 ④⑤油 ⑤植物油 豚脂 ⑥マーガリン(乳ぬき)		③油 オリーブオイル ④ごま油	③④ごま ④ごま油	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 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 種類類		魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 いも類 種類類	肉 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 きこ類	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					
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られています。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。		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。	今日のチキンマカロニグラタンは、給食センターで一つずつ手作りにしています。とり肉や野菜を炒め、ホワイトソースを作り、カップに入れて、チーズをかけてオーブンで焼きます。今年度最後の給食を味わって食べてくださいね。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③豆腐 ④ぶた肉	③ミートボール(とり肉・ぶた肉) うずら卵	③ベーコン ③④とり肉 ③卵 ④麦みそ	③ベーコン ④とり肉 ⑤大豆粉	
おもに体の調子を整えるものになる食品	2群 ①牛乳	①牛乳 ④わかめ	①牛乳 ③チーズ	①④牛乳 ④スキムミルク チーズ 生クリーム ⑤脱脂粉乳	
おもにエネルギーのもとになる食品	3群 ③にんじん 葉ねぎ ④赤パプリカ 黄パプリカ	③④にんじん ③④にんじん	③トマト ほうれん草 ③④にんじん	③④にんじん パセリ	
その他調味料	4群 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	③玉ねぎ コーン ④枝豆 しょうが	③えのきたけ キャベツ ③④玉ねぎ ④マッシュルーム コーン にんにく	
栄養価	5群 ②米 ③さといも ④さとう	②米 ③じゃがいも でん粉 ③④さとう	②米 ③パン粉 ④さとう でん粉 じゃがいも	②米 ③パン粉 ④マカロニ 小麦粉 パン粉 ⑤さとう	
家庭でってほしい食品	6群 ③ごま油 ④油	③④ごま油 ④ごま	③④油 ④油 バター ⑤植物油	④油 バター ⑤植物油	
その他調味料	③かつお節(だし) ④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とりガラスープ コンソメ 塩 こしょう ④ケチャップ	③しょうゆ コンソメ こしょう ③④とりガラスープ ③④⑤塩 ⑤ココアパウダー	
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 782 kcal 29.8 g 1.4g 中学生 846 kcal 35.0 g 1.4g	小学生 775 kcal 29.3 g 2.5g 中学生 775 kcal 29.3 g 2.5g	
家庭でってほしい食品	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 種類類	魚 豆 乳製品 小魚 果物	魚 豆 小魚 海そう 果物 きこ類 種類類	魚 卵 豆 小魚 海そう 緑黄色野菜 果物 種類類	

※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。(検収をよろしく願います。)

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)	ひなあられ	給食センター	学校	11(月)	お祝い焼きプリンタルト	業者	学校
11(月)	一食ざみのり	給食センター	学校	22(金)	マーシャルピーンズ	給食センター	学校

