



# 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	衛生管理のプロ	1日(水)	2日(木)	3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>今日は、衛生管理のプロを呼んでいます。</p> <p>清潔な身支度</p> <p>手洗いの徹底</p>	<p>④★フルーツポンチ</p> <p>②白ごはん ③★チキンカレー</p>	<p>⑤いちごミックスジャム</p> <p>④オーロラフィッシュ</p> <p>②コッペパン ③黄花湯</p>	<p>⑤ひなあられ</p> <p>④さつますじの具</p> <p>②すしめし ③すしめし汁</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。	調理員!!	今日のチキンカレーとフルーツポンチは、中学3年生からのリクエストメニューです。中学3年生のみなさんは、給食を食べるのも今日を含めて、残り9回となりました。感謝の気持ちを込めてたくさん食べましょう！	今日の温食は、黄色い花の湯に書いてホワイトタンと読めます。中華風の卵スープで、卵が黄色い花のように見えるところからこの名がつけました。卵を入れるまえにでんぷろをスプーンでとろみをつけて、卵をすこすず入れてふんわりと仕上げます。	3月3日は、ひなまつりです。桃の節句とも呼ばれます。ひな人形をかざったり、ひなあられを食べたり、白酒を飲んでおまつりをします。この習わしができたのは平安時代のころといわれています。
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	給食当番の人も身支度を整えましょう！	③とり肉 ①牛乳 ③スキムミルク チーズ	③ハム 卵 ④タラ 麦みそ ①牛乳	③魚そうめん(たら) とろふ ④とり肉 きんし卵 さつまあげ ①牛乳 ③⑤あおさのり ⑤こんぶ
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	★印は、中学3年生からのリクエストメニューです。	③にんじん ③玉ねぎ 枝豆 ブルーン にんにく ④みかん バイン もも りんご	③ほうれん草 ③④にんじん ③玉ねぎ えのきたけ しいたけ ④枝豆 しょうが ⑤いちご りんご	③葉ねぎ ③④にんじん ③⑤ほうれん草 ④さやいんげん ⑤トマト ③えのきたけ ④ごぼう たけのこ 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 ③じゃがいも ③油	②コッペパン ③緑豆春雨 ③④でんぷん ④じゃがいも ④⑤さとう ⑤水あめ ③ごま油 ③④油	②⑤米 ④⑤さとう ⑤でんぷん ④油
その他調味料	だしや調味料など		③カレー粉 塩 こしょう ワイン アレルゲンフリーカレーフレーク ケチャップ ソース	③とりガラスープ 酒 しょうゆ 塩 こしょう ④ケチャップ	②すし酢 ③かつお節・こんぶ(だし) ③④酒 みりん しょうゆ ④⑤塩 ⑤パプリカパウダー
栄養価	小学生 エネルギー たんぱく質 塩分 (kcal) (g) (g)		小学生 709 kcal 25.8 g 1.9 中学生 901 kcal 32.0 g 2.3	小学生 635 kcal 25.1 g 2.7 中学生 766 kcal 30.1 g 3.3	小学生 618 kcal 21.5 g 2.9 中学生 770 kcal 26.1 g 3.7
家庭でとってほしい食品	家庭でとりましょう		魚 卵 豆 豆製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 きのこ類 種実類	豆 乳製品 小魚 海そう 種実類	豆 乳製品 小魚 果物 いも類 種実類

日(曜)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)
こんだてめい	<p>④キムチ炒めごはんの具</p> <p>②白ごはん ③そぼろスープ</p>	<p>⑤ヨーグルト</p> <p>④ミートサンドの具</p> <p>②ビタパン ③ジュリアンスープ</p>	<p>④★チキン南蛮 ⑤ポイルキャバツ</p> <p>②★わかめごはん ③けんちん汁</p>	<p>⑤黒豆きな粉クリーム</p> <p>④海そうサラダ</p> <p>②コッペパン ③ビーフシチュー</p>	<p>④豚肉のマヨネーズ炒め</p> <p>②白ごはん ③根菜ごまみそ汁</p>
今日の献立について	キムチは、白菜などの野菜と、塩・唐辛子・ニンニクなどを主に使用した韓国の漬物です。唐辛子に含まれている、辛味成分、カプサイシンは代謝をあげたり、抵抗力をアップさせたりしてくれると言われていて、風邪の予防に効果的です。	ビタパンは、直径20センチくらいの平たく円形のパンです。地中海沿岸、中東、北アフリカでよく食べられていて、肉や豆などで作った具材を挟んで食べられています。今日は、ミートサンドの具を挟んで食べましょう。	チキン南蛮は、宮崎県の郷土料理です。とり肉に衣をつけて揚げた後、甘酢に漬け、かき揚げにして食べるのが特徴です。給食センターでも、ひとつひとつ丁寧に衣をつけて揚げています。おいしく食べてください。	第12回全国和牛能力共進会において、「鹿児島黒牛」が日本一に輝きました。そのため、今日のぎゅう肉は、JAと鹿屋市から牛肉を提供していただくことになりました。このことを機に、鹿屋のいいものをたくさん見つけてみましょう。	豚肉には、ビタミンB1が豊富に含まれています。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。今年度も残り少なくなってきました。たくさん食べて、今年度も乗り切りましょう。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③卵 とりひき肉 ④ぶた肉 2群 ①牛乳	③ベーコン 大豆 ④ぶたひき肉 高野豆腐 ①牛乳 ②ビタパン(脱脂粉乳) ④チーズ ⑤加糖練乳 脱脂粉乳 クリーム 全粉乳 寒天	③とろふ ④とり肉 ①牛乳 ②わかめ	③ぎゅう肉 大豆 ⑤きな粉 ①牛乳 ③チーズ ④茎わかめ わかめ 白とさか こんぶ 赤とさか ⑤乳	③厚揚げ 麦みそ 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ほうれん草 ③④にんじん ④さやいんげん 4群 ③キャバツ 玉ねぎ しょうが ④白菜キムチ にんにく	③ほうれん草 パセリ ③④にんじん ④ピーマン ③キャバツ えのきたけ ③④玉ねぎ ④コーン にんにく	③にんじん 小松菜 ④⑥パセリ ③白菜 ごぼう こんにゃく しいたけ ④⑥玉ねぎ ⑤キャバツ ⑥きゅうり レモン果汁	③にんじん トマト ③玉ねぎ しめじ セロリ にんにく グリンピース ④きゅうり キャバツ コーン	③にんじん ④赤パプリカ 黄パプリカ ③だいごん ごぼう 根深ねぎ ③④しょうが 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 ③でんぷん 6群 ③油 ④ごま ごま油	②ビタパン(小麦粉) ④⑤さとう ④油	②米 ③さいとも ④でんぷん ④⑥さとう ⑥水あめ ③ごま油 ④⑥油	②コッペパン ③じゃがいも ③④⑤さとう ③マーガリン(乳不使用) ④ごま油 ごま ③⑤油	②米 ③さいとも ④さとう ③ごま油 ごま ④油
その他調味料	③とりガラスープ 塩 ③④しょうゆ こしょう ④酒 中華だし	③とりガラスープ しょうゆ コンソメ ③④塩 こしょう ④ケチャップ ワイン ソース	③酒 かつお節(だし) ③④しょうゆ ④こしょう ④⑥酢 ②④⑥塩	③こしょう ワイン ケチャップ たらこソース ウスターソース アレルゲンフリーハヤシフレーク コンソメ とりガラスープ ④しょうゆ 酢 ③⑤塩	③煮干し(だし) ④ノンエッグマヨネーズ 酒 しょうゆ
栄養価	小学生 603 kcal 27.7 g 2.5 中学生 766 kcal 34.3 g 3.3	小学生 568 kcal 28.4 g 2.6 中学生 711 kcal 35.3 g 3.3	小学生 717 kcal 24.9 g 2.6 中学生 895 kcal 29.8 g 3.3	小学生 703 kcal 27.0 g 3.0 中学生 849 kcal 33.1 g 3.7	小学生 656 kcal 24.8 g 1.5 中学生 825 kcal 30.5 g 2.1
家庭でとってほしい食品	魚 豆 豆製品 乳製品 小魚 海そう 果物 きのこ類 いも類	魚 卵 小魚 海そう 果物 いも類 種実類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 種実類	魚 卵 小魚 果物	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 きのこ類

日(曜)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)
こんだてめい	⑥お祝いいちごケーキ ④★サイコロステーキ ⑤そえ野菜 ②白ごはん ③わかめスープ	<b>卒業式</b>	④菜の花のごま和え ②白ごはん ③さつましゅんかん	⑤ふわっといちご ④洋風ひじき ②コッペパン ③鹿屋産深ねぎと大根のシチュー	④元気の出るレバー ②白ごはん ③里芋と卵のスープ
今日の献立について	今日は、中学3年生にとっては、最後の給食です。小学校からの給食はどうでしたか？少しでも心に残るような時間になっていたらうれしいと思います。これからは、自分で選択して食べなければなりません。これからも健康に気をつけて頑張ってください。		菜の花は、1月から3月が旬とされています。お浸しや和え物、煮びたしなどの和風料理だけでなく、中華料理風の炒めものや、洋風のパスタソースに使われたりします。緑黄色野菜の仲間、ビタミンが豊富なのも特徴です。	いちごには、たくさんのビタミンCが含まれています。ビタミンCには、肌の調子を整える働きや風邪予防の効果などがあります。ビタミンCは水に溶けだすので、へたを付けたままさっと洗って栄養が逃げ出すことなくおいしく食べることができます。	みなさんは、レバーが好きですか？今日は、とり肉のレバーを使っているため、ぎゅう肉やぶた肉のレバーに比べて食べやすいです。レバーには鉄がたっぷり入っていて、貧血や冷え性の予防になります。苦手な人も一口は頑張って食べてみてください。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③とうふ ④ぎゅう肉 ⑥卵 2群 ①牛乳 ③わかめ ⑥クリーム		③ぶた肉 厚揚げ ①牛乳 ③こんぶ	③とり肉 白いんげん豆 ④ベーコン ⑤豆乳 ⑤大豆 ①③牛乳 ③チーズ スキムミルク ④ひじき	③ぶたひき肉 卵 ④とりレバー とり肉 みそ ①牛乳 ③わかめ
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群 ⑤⑤にんじん ⑤さやいんげん 4群 ③えのきたけ しめじ ③④玉ねぎ ④にんにく ⑥いちご		③さやいんげん ③④にんじん ④菜の花 ③こんにゃく ごぼう たけのこ だいこん しいたけ ④きゅうり 白菜	③ブロッコリー ③④にんじん ④ピーマン ③だいこん 根深ねぎ ③④玉ねぎ ④コーン ⑤いちご	③にんじん 小松菜 ④にら ③玉ねぎ しめじ ③④にんにく ④しょうが
おもにエネルギーの源となる食品	5群 ②米 ④⑥さとう 6群 ⑥小麦粉 水あめ ③ごま油 ⑥油		②米 ③④さとう ④ごま	②コッペパン ③じゃがいも 米粉 ④⑤さとう ⑤水あめ もち粉 ③④⑤油	②米 ③さいも ③④でんぶん さとう ③ごま油 ④油 ごま
その他調味料	③とりガラスープ 中華だし ③④だし しょうゆ ④塩 酒 酢		③酒 みりん かつお節(だし) ③④しょうゆ ④酢	③とりガラスープ ワイン ③④塩 しょう コンソメ ④みりん しょうゆ	③とりガラスープ 塩 ③④しょうゆ ④酒 豆板醤(そら豆・小麦不使用)
栄養価	小学生 607 kcal 24.0 g 2.0 中学生 859 kcal 31.0 g 2.9		小学生 623 kcal 22.4 g 1.8 中学生 787 kcal 27.6 g 2.2	小学生 662 kcal 26.8 g 2.7 中学生 787 kcal 32.5 g 3.4	小学生 695 kcal 31.4 g 2.3 中学生 880 kcal 38.9 g 2.9
家庭で食べてほしい食品	魚 卵 豆 小魚 いも類 種類類		魚 卵 豆 乳製品 小魚 果物 いも類 油脂(油類)	魚 卵 小魚 きのこと類 種類類	魚 豆 乳製品 小魚 果物

日(曜)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
こんだてめい	⑤鉄っこひじき ④ぶりのごまソース ②白ごはん ③具だくさんみそ汁	<b>春分の日</b>	④野菜のさっぱり和え ②白ごはん ③カレー肉じゃが	⑤レーズンクリーム ④手作りおこのみやき ②コッペパン ③春雨スープ	<b>修了式</b>
今日の献立について	ぶりは、縁起のいい出世魚です。成長する過程で、関東ではモジャコ、ワカシ、イナダ、ワラサという順に、関西ではモジャコ、ツバス、ハマチ、メジロという順に名前が変わります。関東でも関西でも体長が80cm以上のものをぶりといいます。		白ごはんのお米は、鹿屋産のイクヒカリです。お米は、春ころの田植えから始まり、秋の稲刈りまでとても大事に育てられています。給食センターでも大切に洗って、炊きあげています。ありがとうございました。	今日のおこのみ焼きは給食センターで一つずつ手作りしています。ベーコンやキャベツの入った生地をカッパにいれ、オーブンで焼き、センター特製のソースをかけます。山いもを生地に入れるのでふわふわな食感になります。味わって食べてください。	
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③とうふ ④小麦みそ ④ぶり 2群 ①牛乳 ③わかめ ⑤ひじき		③ぎゅう肉 ぶた肉 厚揚げ ①牛乳	③ミートボール(とり肉・ぶた肉) ④ベーコン 卵 かつお節 ①牛乳 ④スキムミルク あおさのり ⑤脱脂粉乳	
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 ④赤パプリカ ピーマン 4群 ③だいこん 玉ねぎ ごぼう 根深ねぎ えのきたけ しょうが		③さやいんげん ③④にんじん ④ほうれん草 ③玉ねぎ 糸こんにゃく ④緑豆もやし コーン レモン果汁	③にんじん ③ミートボール(玉ねぎ) ③白菜 玉ねぎ しいたけ にんにく しょうが ④キャベツ ⑤レーズン	
おもにエネルギーの源となる食品	5群 ②米 ④でんぶん ④⑤さとう 6群 ③④⑤ごま ④油		②米 ③じゃがいも ③④さとう ③油 ④ごま ごま油	②コッペパン ③でんぶん 緑豆春雨 ③⑤水あめ ④小麦粉 しいも ③ごま油 ③⑤油	
その他調味料	③煮干し(だし) ④みりん ④⑤しょうゆ		③みりん カレー粉 ③④しょうゆ ④酢	③とりガラスープ しょうゆ だし 中華だし ④とんかつソース ノンエッグマヨネーズ ケチャップ ⑤塩	
栄養価	小学生 649 kcal 25.6 g 2.2 中学生 818 kcal 31.4 g 2.9		小学生 726 kcal 24.7 g 1.8 中学生 801 kcal 28.3 g 2.2	小学生 766 kcal 26.8 g 2.7 中学生 872 kcal 32.5 g 3.4	
家庭で食べてほしい食品	肉 卵 豆 乳製品 小魚 果物 いも類		魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう きのこと類	豆 豆製品 小魚 種類類	

※今日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	後片付け	日(曜)	品名	納入業者	後片付け
2(木)	いちごミックスジャム	給食センター	学校	13(月)	お祝いいちごケーキ	業者	学校
3(金)	ひなあられ	業者	学校	16(木)	ふわっといちご	業者	学校
7(火)	ヨーグルト	業者	学校	20(月)	鉄っこひじき	給食センター	学校
8(水)	タルタルソース	給食センター	学校	23(木)	レーズンクリーム	給食センター	学校
9(木)	黒豆きな粉クリーム	給食センター	学校				

