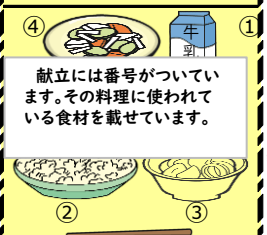
令和6年度

3月分給食予定献立表

Aコース
中学校

※ 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。 **鹿屋市立北部学校給食センター**

日（曜）	献立表の見かた
こんだてめい	 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とになる食品 1群	魚・肉・卵・豆・豆製品
おもに体をつくるもとになる食品 2群	牛乳・乳製品・小魚・海そう
おもに体の調子を整えるもとになる食品 3群	緑黄色野菜（色のこい野菜）
おもに体の調子を整えるもとになる食品 4群	その他の野菜・果物・きのこ類
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
おもにエネルギーのもとになる食品 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） 塩分（g） 中学生
家庭でとってほしい食品	家庭でとりましょう

今年度も残りわずかとなりました。今月は、給食の時間をふりかえって来年度の食生活における目標を立ててみましょう。

給食の時間をふりかえろう

できたものには□にチェックを入れて、給食の時間のふりかえりをしましょう。

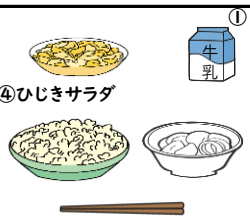
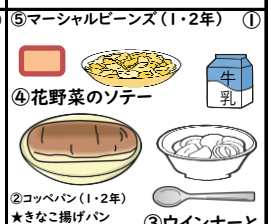
□協力して給食の準備をすることができた	□１人分の量をきれいに盛りつけた	□楽しく会食することができた
□バランスのよい食事のとり方がわかった	□地域の地場産物がわかった	□感謝の気持ちを持って食べることができた

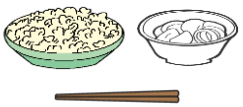
７（金）の主食について

３年生は、リクエスト給食で人気上位の「揚げパン」です。給食センターで、コッペパンを揚げて、きな粉と砂糖をまぶします。

揚げパンは、給食センターからコンテナ便でお届けします。ビニール袋にいれて、配膳してください。

＊１・２年生：「コッペパン・マーシャルビーンズ」

日（曜）	３日（月） ひなまつり献立	４日（火）	５日（水）	６日（木）	７日（金）
こんだてめい					
今日の献立について	ひなまつりは、女の子のすこやかな成長を願う日です。ちらしずしを鹿児島では「すもじ」とも言います。季節の野菜を細かく切り、すしめしに混ぜて作ります。桃の節句（ひなまつり）の時に作られます。	外国では、日本料理を代表するものというと、「スキヤキ」といわれるくらいすき焼きは有名な料理です。すき焼きは、肉だけでなく、白菜やねぎなどの野菜や豆腐、こんにゃく、きのこなど、多くの材料を使うので、さまざまな栄養素をとることができます。	ぶた肉は、鹿児島県が生産量１位です。たんぱく質のほかに、ビタミンB１を多く含みます。ビタミンB１は穀類や砂糖などに含まれている糖質をエネルギーに変えるのを助けてくれます。糖質は脳のエネルギー源となり、機能を正常に保つために必要な栄養素です。	酢ぶたは、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、ぶた肉ではなく、白身魚のスケソウダラを使い、酢ぶたのような味付けで仕上げてあります。	今日の副菜は、花野菜であるブロッコリーやカリフラワーを使ったソテーです。私たちが主に食べているのは、花蕾（からい）といって花のつぼみが集まった部分です。
おもに体をつくるもとになる食品 1群	③豆腐 はんぺん(魚肉) ④とり肉 錦糸卵 かまぼこ	③ぶた肉 豆腐 ④大豆	③厚揚げ 麦みそ ④ぶた肉	③ぶた肉 ④すけそうだら	②きなこ（３年のみ）③とり肉 ウインナー ④ベーコン ⑤大豆粉
おもに体をつくるもとになる食品 2群	①牛乳 ③あおさのり	①牛乳 ④ひじきつくだ煮	①牛乳	①牛乳	①牛乳 ⑤脱脂粉乳
おもに体の調子を整えるもとになる食品 3群	③④にんじん ④さやえんどう	③④にんじん	③こまつ菜 ③④にんじん ④葉ねぎ	③チンゲン菜 ③④にんじん ④ピーマン	③パセリ ③④にんじん ④ブロッコリー
おもに体の調子を整えるもとになる食品 4群	③えのき しょうが ④たけのこ ごぼう しいたけ	③玉ねぎ はくさい 大豆もやし 糸こんにゃく しいたけ 根深ねぎ ④きゅうり キャベツ コーン	③大豆もやし だいこん こんにゃく ④玉ねぎ しめじ にんにく しょうが	③しいたけ にんにく しょうが ③④玉ねぎ	③にんにく えのき 玉ねぎ キャベツ ④カリフラワー コーン
おもにエネルギーのもとになる食品 5群	②米 ③はんぺん(やまいも) ④さとう	②米 ③④さとう	②米 麦	②米 麦 ③春雨 ③④でん粉 ④米粉 とうもろこしでん粉 コーンフラワー さとう	②コッペパン ③じゃがいも ②（３年のみ）⑤さとう
おもにエネルギーのもとになる食品 6群	④油 ごま	③油 ④ノンエッグマヨネーズ ごま	④油 ノンエッグマヨネーズ	③④ごま油 油	②油（３年のみ）④ごま油 ⑤食用油脂
その他調味料	②すし酢 ③塩 かつお節（だし） ③④酒 しょうゆ ④みりん	③酒 しょうゆ みりん	③かつお節（だし） ④酒 ポン酢（かつお節エキス）	③とりガラスープ こしょう 中華だし ③④しょうゆ ④酢 ケチャップ ウスターソース	③ワイン とりガラスープ ③④こしょう コンソメ しょうゆ ③④⑤塩 ⑤ココア
栄養価	小学生 558 kcal 23.6 g 3.0g 中学生 715 kcal 29.1 g 3.9g	小学生 628 kcal 28.5 g 1.7g 中学生 797 kcal 35.4 g 2.4g	小学生 595 kcal 26.9 g 1.5g 中学生 758 kcal 33.0 g 2.1g	小学生 606 kcal 27.0 g 1.7g 中学生 767 kcal 33.1 g 2.1g	小学生 585 kcal 23.3 g 2.4g 中１・２年 735 kcal 28.2 g 3.2g 中３年 768 kcal 29.0 g 3.2g
家庭でとってほしい食品	豆 乳製品 小魚 果物 いも類	魚 卵 乳製品 小魚 緑黄色野菜 果物 いも類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 いも類 種実類	卵 豆 豆製品 乳製品 小魚 海そう 果物 いも類 種実類	魚 卵 豆 小魚 海そう 果物 種実類

日（曜）	10日（月）	11日（火）	12日（水）	13日（木）	14日（金）
こんだてめい	① ④★サイコロステーキ ②少なめ白ごはん　③春野菜のみそ汁	⑦焼きプリンタルト ⑥タルタルソース ① ④★チキンなんばん　⑤添えキャベツ ②白ごはん　③★わかめスープ	 卒業式	④ガパオライスの具 ① ②麦ごはん　③スーミータン	① ④ひじきと煮干しのつくだ煮  ②麦ごはん　③さつましゅんかん
今日の献立について	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。給食センターでは、いろいろな調味料を使ってサイコロステーキのタレを作っています。おいしい鹿児島県産牛肉をタレと一緒に味わって食べてください。	今日は、中学3年生にとって、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。これからも健康に気をつけて頑張ってくださいね。		スーミータンは中国風のコーンスープです。「スーミー」は中国語で「とうもろこし」、「タン」は「スープ」という意味です。スーミータンにはチンゲン菜が入っています。中国野菜として有名なチンゲン菜にはカルシムがたくさん含まれています。	「しゅんかん」は中国大陸から伝わり、京の都で精進料理として作られ、その後鹿児島へ伝わりました。もともとはイノシシ肉を使っていましたが、現在では豚肉を使っています。たけのこや大根、にんじんなど季節の野菜を使い、素材の味を活かして作られるお祝い料理です。
おもに体をつくるもとになる食品 1群	③油揚げ　麦みそ ④ぎゅう肉	③豆腐　④とり肉　⑥大豆粉 ⑦卵		③とり肉　卵　④ぶたひき肉 大豆	③ぶた肉　厚揚げ　④こうや豆腐 かつお節
おもに体をつくるもとになる食品 2群	①牛乳	①牛乳　③わかめ　⑦脱脂粉乳		①牛乳	①牛乳　③昆布　④ひじき 煮干し
おもに体の調子を整えるもとになる食品 3群	③菜の花　葉ねぎ　③④にんじん ④さやいんげん	③にんじん　④⑥パセリ		③にんじん　チンゲン菜 ④ピーマン　赤パプリカ　バジル	③にんじん　さやいんげん
おもに体の調子を整えるもとになる食品 4群	③キャベツ　たけのこ ③④玉ねぎ　④にんにく	③根深ねぎ　えのき　しめじ　③④⑥玉ねぎ ⑤キャベツ　⑥ピクルス レモン果汁　こんにゃく製粉		③コーン ③④玉ねぎ　④たけのこ　にんにく	③こんにゃく　だいこん　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	②米　④さとう	②米　④⑥⑦さとう　④でん粉 ⑦小麦粉		②米　麦　③でん粉　④さとう	②米　麦　③④さとう
おもにエネルギーのもとになる食品 6群		③ごま油　④油　⑥食用植物油脂 ⑦マーガリン		③ごま油　③④油	④ごま
その他調味料	③煮干し（だし）　④塩　こしょう 酒　しょうゆ　酢	③とりガラスープ　中華だし ③④しょうゆ　こしょう　④酒 ④⑥酢　④⑥⑦塩		③とりガラスープ ③④酒　しょうゆ　塩　こしょう ④コンソメ　ウスターソース	③かつお節（だし） ③④酒　みりん　しょうゆ　④酢
栄養価	小学生　628 kcal　29.3 g　2.3g 中学生　800 kcal　36.3 g　3.0g	小学生　621 kcal　22.7 g　2.0g 中学生　870 kcal　27.1 g　2.6g		小学生　602 kcal　25.1 g　2.2g 中学生　764 kcal　31.0 g　2.9g	小学生　610 kcal　29.1 g　2.0g 中学生　773 kcal　36.2 g　2.6g
家庭でとってほしい食品	魚　卵　豆　乳製品　小魚　海そう　果物 きのこ類　いも類　種実類　油脂類	魚　卵　豆　乳製品　小魚　果物 いも類　種実類		魚　豆製品　乳製品　小魚　海そう 果物　きのこ類　いも類　種実類	卵　豆　乳製品　果物　いも類 油脂類

3月食育だより

もうすぐ、みなさんが楽しみにしている春休みです。学年が上がる、新学期に向けて春休みにゆっくり準備してくださいね。

春休みも毎日朝食をとろう

朝食は脳や体を目覚めさせ、エネルギーを補給する上でとても大切です。長い休みの間も朝寝坊をしないで早起きをして、毎日必ず朝食をとるようにしましょう。

春休みに　朝食を自分でつくってみよう

家にある食材で朝食を準備してみましょう。簡単な料理をつくったり、前日の夕食の残りをアレンジしたりするのもよいでしょう。栄養のバランスにも気をつけるとよいですね。

春休みは家の仕事を積極的に！

家庭の仕事は例えば配ぜんや食器の片づけ、ごみ出しなどがあります。
自分にできることを考え、自分の仕事としてやってみましょう。

時短で朝食づくり

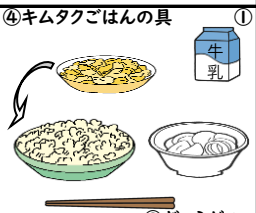
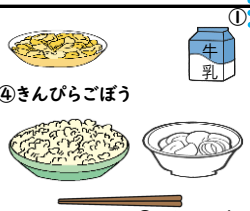
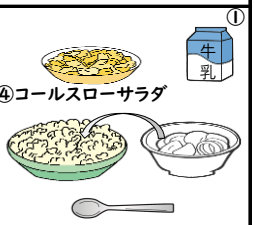
冷凍野菜を活用しましょう

野菜を下調理してから冷凍しておくと、朝食づくりの時間短縮に役立ちます。青菜やキャベツ、にんじんなどを切ったり、ゆでたりして小分けにし、保存袋に入れて冷凍します。凍ったままでも加熱調理に使えるので、事前に準備しておくと便利です。

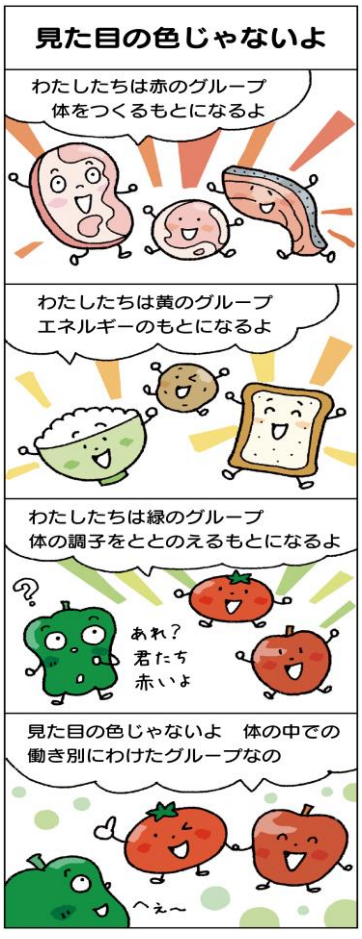
※今月のデザート等の納品日、品名、納入業者、後片づけについては、下表のとおりです。（検収をよろしくお願いします。）中A

日（曜）	品　名	納入業者	後片付け	日（曜）	品　名	納入業者	後片付け
7（金）	マーシャルビーンズ	給食センター	学校	19（水）	一食ドレッシング	給食センター	学校
11（火）	タルタルソース	給食センター	学校	24（月）	レーズンクリーム	給食センター	学校
11（火）	焼きプリンタルト	業者	学校				

中A

日（曜）	17日（月）	18日（火）	19日（水）	20日（木）	21日（金）
こんだてめい	④キムタクごはんの具 ①  ②麦ごはん　③ぎょうざのスープ	④きんぴらごぼう ①  ②白ごはん　③こうや豆腐の卵とじ	高限中生考案献立 かのや食育の日 ⑥一食ドレッシング ⑤千切りキャベツ　④あじフライ ① ②白ごはん　③ぶた汁	 春分の日とは、「昼と夜の長さが同じ日」で、この日を境に昼の長さが長くなります。 	④コールスローサラダ ①  ②麦ごはん　③ハヤシライス
今日の献立について	キムタクごはんは、長野県塩尻市の学校給食が発祥の献立です。長野の食文化である漬物をおいしく食べてもらいたいと考案されました。キムチとたくあんを使うことから、この名前をつけたそうです。ごはんに混ぜて、食べてくださいね。	こうや豆腐は、豆腐を凍らせ、乾燥させた保存食です。乾燥状態ではスポンジ状になっています。水でもどし、だし汁で煮込んで味をしみこませることでおいしく食べられます。	今日は、高限中の生徒が考えてくれた「かのや食育の日」の献立です。鹿屋産の食材は、千切りキャベツのキャベツです。6つの基礎食品群を全て入れることを意識し、栄養バランス、旬、し好などを考えて献立を作ってくれました。		コールスローサラダは、細かく切ったキャベツを使ったサラダのことです。オランダ語のキャベツのサラダという意味の「コールスラ」が名前の由来だそうです。細かく切ることで、ドレッシングの味がなじみやすく、よりおいしく食べられます。
おもに体をつくるもとになる食品 1群	③水ぎょうざ（ぶた肉 とり肉） ベーコン ④ぶた肉	③卵 とり肉 こうや豆腐 ④ぶた肉	③ぶた肉 麦みそ ④あじ		③ぶた肉
おもに体をつくるもとになる食品 2群	①牛乳	①牛乳	①牛乳		①牛乳
おもに体の調子を整えるもとになる食品 3群	③チンゲン菜 にんじん	③さやえんどう ③④にんじん ④さやいんげん	③にんじん 葉ねぎ		③トマト ③④にんじん
おもに体の調子を整えるもとになる食品 4群	③玉ねぎ もやし キクラゲ 水ぎょうざ（きゃべつ） ④たくあん 枝豆 はくさいキムチ	③キャベツ 玉ねぎ しいたけ ④ごぼう 糸こんにゃく しょうが	③だいこん ごぼう こんにゃく しょうが ⑤キャベツ ⑥玉ねぎ にんにく		③玉ねぎ しめじ グリンピース にんにく ④キャベツ コーン きゅうり レモン果汁
おもにエネルギーのもとになる食品 5群	②米 麦 ③水ぎょうざ(小麦粉)	②米 ③④さとう	②米 ③じゃがいも ④パン粉 小麦粉 ⑥さとう		②米 麦 ③じゃがいも ④さとう
おもにエネルギーのもとになる食品 6群	④油 ごま油	③油 ④ごま油	④油 ⑥食用植物油脂 香味食用油		③油 ④ノンエッグマヨネーズ
その他調味料	③とりガラスープ 中華だし 塩 こしょう ③④しょうゆ ④酒	③塩 酒 こしょう かつお節（だし） ③④みりん しょうゆ ④一味唐辛子	③かつお節（だし） ④⑥塩 ⑥しょうゆ 酢 かつお節エキス		③ワイン ケチャップ ウスターソース とりガラスープ アレルゲンフリーハヤシルウ ③④こしょう 塩 ④酢
栄養価	小学生 603 kcal 24.6 g 2.4g 中学生 768 kcal 29.9 g 3.2g	小学生 614 kcal 28.3 g 2.1g 中学生 782 kcal 35.1 g 2.7g	小学生 635 kcal 25.0 g 2.0g 中学生 760 kcal 28.7 g 2.3g		小学生 748 kcal 23.9 g 1.6g 中学生 800 kcal 27.0 g 1.9g
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 果物 いも類 種実類	魚 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 いも類 種実類	卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 きのこ類 種実類		魚 卵 豆 豆製品 乳製品 小魚 海そう 果物 種実類

日（曜）	24日（月）	25日（火）
こんだてめい	⑤レーズンクリーム ① ④チキンマカロニグラタン ②コッペパン　③野菜スープ	修了式
今日の献立について	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しています。とり肉や野菜を炒め、ホワイトルウを作り、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とになる食品 1群	③ベーコン ④とり肉	
おもに体をつくるもとになる食品 2群	①④牛乳 ④生クリーム チーズ ④⑤スキムミルク ⑤全粉乳	
おもに体の調子を整えるもとになる食品 3群	③④にんじん パセリ	
おもに体の調子を整えるもとになる食品 4群	③キャベツ えのき ③④玉ねぎ ④マッシュルーム コーン にんにく ⑤レーズン	
おもにエネルギーのもとになる食品 5群	②コッペパン ③じゃがいも ④マカロニ 小麦粉 パン粉 ⑤さとう	
おもにエネルギーのもとになる食品 6群	③④油 ④無塩バター ⑤食用油脂	
その他調味料	③④とりガラスープ しょうゆ コンソメ こしょう ③④⑤塩 ④ワイン	
栄養価	小学生 kcal g 中学生 746 kcal 27.9 g 2.9g	
家庭でとってほしい食品	魚 卵 豆 豆製品 小魚 海そう 種実類	



健康な体づくりのために

栄養バランスよく食べよう

わたしたちは食べ物からエネルギーや栄養素を得ています。炭水化物や脂質、たんぱく質、ビタミンや無機質は体内での働きが違うため、健康にすごすには、これらを含んだ食品をバランスよくとることが大切です。

中A